

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

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета
от 28 августа 2026 г. Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАУ ДО ДЮЦ СТ
от 01 сентября 2026 г. № 391

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 14C9F078ED18CAD14C0E88698BC58B34
Владелец: Ременникова Инна Сергеевна
Действителен: с 21.08.2025 до 14.11.2026

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности,
реализуемая в сетевой форме
«Скалолазание»**

Уровень освоения программы: разноуровневая
Возраст обучающихся – 5-7 лет
Срок реализации программы - 2 года

Составитель программы:
Гарипова Татьяна Владимировна, педагог
дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Нефтекамск, 2026 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	12
1.3. Содержание программы	15
1.4. Планируемые результаты	71
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	74
2.1. Условия реализации программы	74
2.2. Формы аттестации и контроля	79
2.3. Методическое обеспечение программы	81
2.4. Программа воспитания	85
2.5. Список литературы	86
Приложения	
Приложение 1. Критерии и показатели	92
Приложение 2. Оценочные материалы	102
Приложение 3. Календарный учебный график, календарно-тематическое планирование объединения	115
Приложение 4. Календарный план воспитательной работы на учебный год	132

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

В программе представлена форма изучения туризма – спелеотуризм, который способствует всестороннему развитию личности ребенка, совершенствует его интеллектуальное, духовное и физическое развитие, способствует приобщению к самостоятельной деятельности, является отличительным средством патриотического воспитания и ранней профориентации.

Программа реализуется с 2023 года. Данная программа является редакцией 2026 года.

Нормативно-правовым основанием для разработки программы основанием являются:

- Конституция Российской Федерации (от 12 декабря 1993 г. с изм. от 01 июля 2020 г.);

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее - ФЗ № 273);

- часть 1 статья 13, и статья 15 Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Возможность реализации образовательных программ в сетевой форме);

- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. от 30 октября 2024 г. № 438-ФЗ);

- Федеральный закон Российской Федерации от 13 июля 2020 г. 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) заказе социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

- Федеральный закон от 14 июля 2022 г. №261-ФЗ «О российском

движении детей и молодежи»;

- Указ Президента Российской Федерации от 02 июля 2021 г. № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. №314 «Об утверждении основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р с изменениями, утверждённые распоряжением Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 г. № 7545-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённых распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждения плана мероприятий по реализации Концепции»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 "Об организации проектной деятельности в Российской Федерации";

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- 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»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17 марта 2025г. №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», в том числе в части устройства, содержания и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи;

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

- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей». Протокол от 30 ноября 2016г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 апреля 2023г. № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональной системы дополнительного образования детей, утверждённую приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября

2019 г. № 467»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. №АБ-3935/06 «О методических рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. №298н);

- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан.

Вид программы – сетевая.

Направленность программы – туристско-краеведческая.

Уровень освоения программы – разноуровневый.

Актуальность программы.

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, проживание в палатках, совместный быт. Результат участия во многом зависит от сплоченности команды, четкого распределения ролей.

Данная программа **адаптирована** под условия МАУ ДО ДЮЦ СТ, СК «Амфибия». Обучение навыкам скалолазания, осуществляется на оснащенном скальном тренажере, где возможно моделирование скальных рельефов. Развитие специальных навыков осуществляется в оборудованных кабинетах с использованием специального туристского снаряжения. Занятия по программе дополнительного образования позволяют работать с детьми от 5 лет совместно с родителями (законными представителями). Обучение осуществляется в специально оборудованном спортивном зале, с возможностью преодоления препятствий по правилам вида спорта «Скалолазание» с соблюдением правил по Технике Безопасности.

Программа ориентирована на духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание обучающихся, на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, что подтверждает ее актуальность (Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»; Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»).

Ссылка на нормативные документы об актуальности программы:

- Распоряжение Правительства РФ от 20.09.2019 N 2129-р (ред. от 07.02.2022) «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года».

Стратегия закрепляет, что детский и юношеский туризм — это эффективное средство гармоничного развития подрастающего поколения,

реализуемое через активный отдых и общественно-полезную деятельность (походы, экспедиции, краеведческие исследования).

Развитие детско-юношеского туризма в РФ базируется на положениях ФЗ-273 «Об образовании» (Статья 75 Дополнительное образование): Детский туризм реализуется как туристско-краеведческая деятельность, направленная на развитие творческого потенциала, адаптацию к жизни в обществе и формирование здорового образа жизни. Туризм рассматривается не просто как вид спорта, а как эффективный инструмент, гармонично сочетающий оз

Занятия спелеотуризмом – это проверка действием множества межличностных отношений. Обучающиеся приобретают навыки публичного поведения, взаимодействия друг с другом, совместной работы и творчества, что является эффективным способом самовыражения, инструментом решения характерологических конфликтов и средством снятия психологического напряжения.

Новизна программы данной программы заключается прежде всего в том, что это комплексная программа физической подготовки обучающихся к работе в специфической обстановке замкнутого пространства карстовой полости, и совершению сложных походов в горных условиях.

Педагогическая целесообразность образовательной программы помогает детям развивать физическую подготовку, приобретать практические навыки и уверенность в себе. Она способствует умственному и физическому развитию, укрепляет здоровье и приобщает к культурным ценностям. Занятия на скалодроме помогают преодолевать страх высоты. Продвинутый уровень готовит мотивированных детей к соревнованиям, развивая их спортивный и творческий потенциал.

Отличительные особенности программы и специфика организации образовательного процесса, заключаются в организации сетевой формы реализации программы, что обеспечивает открытые образовательные

пространства и предполагает использование ресурсов организаций-партнеров, осуществляющих образовательную деятельность: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма, ООО Спортивный комплекс «Амфибия», действующих в соответствии с Договором о сетевом взаимодействии образовательных организаций (Приложение 1).

Проведение спортивных тренировок на базе данных учреждений, позволяет использовать специальное оборудование и инвентарь, необходимых для развития физических качеств обучающихся – гибкости, силы, быстроты и выносливости.

Способы реализации сетевого взаимодействия, обязательства организаций партнеров:

- МАУ ДО ДЮЦ СТ - отвечает за организацию образовательного процесса и контроль за его реализацией, методическое сопровождение части образовательной программы;

- ООО «СК» «Амфибия» - является базой для проведения практических занятий, мероприятий; отвечает за соблюдение сроков, предусмотренных календарным графиком учебного процесса; материально-техническое обеспечение (обеспечение помещением, оборудованием и т.д.).

Кроме того, к реализации программы привлекаются:

- сотрудники МЧС и педагоги ГБПОУ Нефтекамский машиностроительный колледж (консультационная поддержка, проведение лекций, мастер-классов, экскурсий);

- студенты отделения МЧС ГБПОУ Нефтекамский машиностроительный колледж (проведение круглых столов, экскурсий, профориентационных мероприятий).

Формы привлечения сотрудников МЧС, педагогов и студентов ГБПОУ Нефтекамский машиностроительный колледж строится на основе отношений взаимовыгодного сотрудничества.

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.

Особенности содержания программы:

На **первом году обучения** периодизация носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, и освоению базовых техник. К концу года учащиеся должны выполнить нормативы по ОФП. Главная задача — привить устойчивый интерес к спортивному и массовому туризму.

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

Адресат программы: настоящая программа предназначена для работы с обучающимися 5-7 лет. Указанный возрастной период является благоприятным для проведения занятий по данной программе, рассчитанной на обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста. По данной программе могут заниматься дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации (сироты, опекаемые, дети с отклонениями в поведении), обучающиеся с ОВЗ, дети-инвалиды при условии медицинского допуска.

На обучение принимаются все желающие. При поступлении в объединение дети должны представить медицинское заключение о состоянии

здоровья и письменное заявление от родителей.

Объем программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет **432 часа**.

Режим занятий:

1 год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год на стартовом уровне;

2 год обучения: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год на базовом уровне.

Форма обучения: очная. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию и способствует творческому росту обучающихся.

Формы проведения занятий: беседа, деловая игра, соревнование, поход, экскурсия и др. Занятия обычно проводятся в группах, в малых группах, индивидуально.

Формы подведения итогов реализации программы. 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.

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, СФП, фестивали открытых занятий.

1.2. Цель и задачи

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

Задачи:

Предметные:

- сформировать знания, умения и навыки по скалолазанию;
- сформировать комплекс специальных знаний, умений и навыков по скалолазанию, технике и тактике туризма;
- обучить правильности оценки своих сил и возможностей в любой нестандартной ситуации (на дистанции);
- познакомить с правилами поведения в критических ситуациях;
- выработать умение быстро ориентироваться в постоянно меняющихся условиях, принимать самостоятельные решения;
- изучить природные особенности родного края.

Метапредметные:

Познавательные:

- развитие интеллектуальных навыков: образное мышление, активная речь, внимание, все виды памяти;

Коммуникативные:

- развитие умения связно выразить мысль;
- развитие опыта межличностного общения;

Регулятивные:

- стимулирование у обучающихся самостоятельности в принятии решений;

- развитие мотивации к созданию необходимых условий для укрепления физического и нравственного здоровья;
- развитие опыта решения нестандартных ситуаций;

Личностные:

- формирование общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- формирование экологической культуры;
- формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- 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;

Воспитательные:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни,
- воспитание ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

1.3. Содержание программы

Задачи 1-го года обучения:

Предметные:

- дать общее представление о скалолазании, как познавательно-творческом виде деятельности;
- сформировать первоначальные навыки обеспечения безопасности жизнедеятельности людей в условиях скалолазания;
- укрепить здоровье и развить физические качества личности;

Метапредметные:

- развитие и поддержание интереса к скалолазанию, поддержка в преодолении возможных трудностей.
- укрепление здоровья и развитие физических качеств личности;
- привитие устойчивого интереса к туризму и изучению спелеологии.
- формирование знаний о законах природы и географии родного края;
- овладение специальными навыками;
- совершенствование физической подготовки обучающихся;
- освоение основных знаний и умений.

Личностные:

- формирование осознанного выбора здорового образа жизни через занятия скалолазанием;
- формирование бережного отношения к окружающей среде;
- воспитание культуры поведения, самостоятельность, трудолюбия, ответственности.

Стартовый уровень.

Учебный план первого года обучения.

Уровень: стартовый, 216 часов в год.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теори	Практик	
Раздел 1. Вводное занятие.					

1.1	Инструктаж. Беседа по безопасности жизнедеятельности. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1	1	-	Анкетирование, опрос
1.2	Теория и методика ФК и С	1	1	-	Анкетирование, опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	51	1	50	Сдача нормативов
Раздел 3. Техническая подготовка					
3.1	Техника работы ног.	51	1	50	Практический зачет
3.2	Техника работы рук.	51	1	50	
3.3	Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног	51	1	50	
Раздел 4. Практическая отработка приобретенных навыков по пройденным темам					
4.1	Соревновательная деятельность.	4	-	4	Анализ результатов соревнований, устный опрос
Раздел 5. Воспитательная работа					
5.1	ПВД, экскурсии, культурные выходы	8	-	8	анализ, устный опрос
Раздел 6. Аттестация					
6.1	Промежуточная	1	-	1	Сдача нормативов
6.2	Итоговая	1	-	1	Сдача нормативов
		216	7	209	

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

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

Теория: изучение правил поведения и техники безопасности во время занятий на скалодроме, в естественных условиях, при свободном лазании, при лазании со страховкой.

2.1. Теория и методика ФКиС (1 час)

Теория: ознакомление с историей развития скалолазания как вида спорта и активного отдыха

Раздел 2. Общая физическая подготовка (51 час)

2.1. ОФП

Теория: изучение физических качеств человека, средств воспитания выносливости, гибкости, ловкости и координации.

Практика: практическая отработка упражнений на развитие выносливости, гибкости, ловкости и координации на стенде и в зале.

Раздел 3. Техническая подготовка(153 часа)

3.1. Техника работы рук (51 час)

Теория: ознакомление с правилами выполнения упражнений для рук.

Практика: отработка на практике упражнений для рук.

3.2. Техника работы ног (51 час).

Теория: ознакомление с правилами выполнения упражнений для ног, изучение способов передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног.

Практика: практическое выполнение упражнений для ног, отработка способов передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.*

3.3. Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног (51 час)

Теория: объяснение детям положение рук при упражнениях.

Практика:

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание

- передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.*

Раздел 4. Практическая отработка приобретенных навыков по пройденным темам (4 часа)

4.1. Соревновательная деятельность

Практика: участие обучающихся в соревнованиях внутри учебной группы

Раздел 5. Воспитательная работа (*часо)

Практика: Походы выходного дня, экскурсии выездные и городского формата, культурно-массовые мероприятия (кинотеатр, прогулка и т.д)

Раздел 6. Аттестация (2 часа)

6.1. Промежуточная аттестация

Теория: Правила поведения на аттестации. Техника безопасности при сдаче

нормативов.

Практика: Сдача нормативов.

6.2. Итоговая Аттестация

Планируемые результаты первого года обучения:

Предметные:

К концу первого года обучения у обучающихся будут сформированы:

- общее представление о скалолазании, как познавательно-творческом виде деятельности;
- первоначальные навыки обеспечения безопасности жизнедеятельности людей в условиях скалолазания;
- основные умения лазания по скалодрому.

Метапредметные:

У обучающихся будут развиты:

- интерес к скалолазанию, первичные навыки преодоления возможных трудностей.
- навыки развития внимания, памяти, умение сравнивать и сопоставлять;
- первоначальный интерес к туризму и изучению скалолазания.
- специальные навыки;
- основные знания и умения;
- умение находить оптимальные решения в нестандартных ситуациях.

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

- основы осознанного выбора здорового образа жизни через занятия скалолазания;
- культура бережного отношения к окружающей среде;
- культура поведения, самостоятельность, трудолюбие, ответственность.

Задачи 2-го года обучения:

Предметные:

- углубить знания по скалолазанию;
- сформировать основные спелеологические навыки и умения;
- развить готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций на основе имеющегося опыта;
- укрепить здоровье, улучшить физическое развитие обучающихся;
- развить необходимые двигательные качества: гибкость, ловкость, сила, умение координировать движения, равновесие.

Метапредметные:

- формирование необходимых физических и специальных спортивных навыков;
- обеспечение основ психологической готовности к занятиям скалолазания;
- воспитание готовности к оптимальному решению проблемных ситуаций.
- формирование умений эффективно передавать свой опыт новичкам.

Личностные:

- формирование общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, экологической культуры;
- формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к вопросам личной и общественной безопасности;
- формирование психологической культуры и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции;
- формирование основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстности, самостоятельности, отзывчивости;

- приобщение к нормам и ценностям туристского сообщества.

Учебный план второго года обучения.

Уровень: стартовый, 216 часов в год.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теори	Практик	
Раздел 1. Вводное занятие.					
1.1	Инструктаж. Беседа по безопасности жизнедеятельности. Правила поведения и техники безопасности на занятиях	1	1	-	Анкетирование, опрос
21.1	Теория и методика ФК и С	1	1	-	Анкетирование, опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Общая физическая подготовка	51	1	50	Сдача нормативов
Раздел 3. Техническая подготовка					
3.1	Техника работы ног.	51	1	50	Практический зачет
3.2	Техника работы рук.	51	1	50	
3.3	Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног	51	1	50	
Раздел 4. Практическая отработка приобретенных навыков по пройденным темам					
4.1	Соревновательная деятельность.	4	-	4	Анализ результатов соревнований, устный опрос
Раздел 5. Воспитательная работа					
5.1	ПВД, экскурсии, культурные выходы	8	-	8	анализ, устный опрос
Раздел 6. Аттестация					
6.1	Промежуточная	1	-	1	Сдача нормативов
6.2	Итоговая	1	-	1	Сдача нормативов
		216	7	137	

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие.

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

Теория: краткое описание спортивного туризма, показательные упражнения, разминка. 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.

2.1. Теория и методика ФКиС 9 1 час)

Теория: разбор и проведение теоретических знаний по скалолазному спорту, виды скалолазания, различия и сходство.

Практика: обсуждение соревнований по скалолазанию, виды лазания и виды скалолазания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка(51 час)

Теория: Выявление упражнений для специальной подготовки. Обсуждение разминки, польза.

Практика:

Общеподготовительные упражнения:

Воспитание силы осуществляется с помощью многообразия упражнений для различных групп мышц:

- для *мышцы рук (примеры упражнений):*

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- 2) Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);
- 3) И др.

- для *мышц ног (примеры упражнений):*

- 1) Приседание;
- 2) Приседание на одну ногу;
- 3) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук;
- 4) И др.

- для *мышц брюшного пресса (примеры упражнений):*

- 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 45 градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине, поднимание туловища;
- 5) И др.

- для *мышц спины (примеры упражнений):*

И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног, и другие упражнения.

- для *всех групп мышц (примеры упражнений):*

- 1) Лазание вверх по лёгким трассам;
- 2) Лазание на траверсе.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Сила как физическое качество человека. Возникновение мышечной силы.*

Быстрота воспитывается с помощью упражнений:

- бег на короткие дистанции;
- прыжки в высоту, в длину;
- многоскоки на двух ногах;
- прыжки на скакалки;

-специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину):

- и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Быстрота как физическое качество человека. Скоростные способности.*

Выносливость скалолазов делится на общую, силовую и скоростно-силовую выносливость. На первом году обучения средства в основном направлены на воспитание общей выносливости и ее производной «силовой выносливости».

Общая выносливость воспитывается в режиме аэробной нагрузки и упражнениями

(пример упражнений):

- бег на длинные дистанции;

- длительная ходьба;

- бег на лыжах;

- и др.

Силовая выносливость воспитывается упражнениями в лазании (примеры упражнений):

- лазания трасс с 15 перехватами и более;

- лазания на время (5-10 минут);

- и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Выносливость как физическое качество человека. Средства воспитания выносливости.*

Гибкость воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

Примерные упражнения:

1) Перекрестить руки, сложить ладони вместе и поднять их над головой.

Тянуться в верх, не отрывая пяток от пола.

2) Сцепить руки в замок за спиной, выпрямить локти, выпятить грудь и поднять руки.

3) Поднять левую руку вверх и, согнув в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.

4) Поднять 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 поставить вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, положить ладони на пол. Выпрямить ноги, не отрывая ладоней от пола.

6) Сесть на пол, согнуть правую ногу и поместить ее пятку под левой ягодицей. Левую ногу поставить на пол, перенести ее через колено правой. Завести правую руку за левое колено и скрутиться влево.

7) Сесть на пол, согнуть колени и соединить стопы. Взяться руками за стопы и наклониться вперед не сгибая спину.

8) Сесть на пол, вытянуть вперед левую ногу, взяться руками за стопу правой

ноги и медленно подтянуть ее к груди.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Гибкость как физическое качество человека. Средства и методы воспитания гибкости.*

Ловкость или координация воспитывается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу, по гимнастическому бревну разными способами и др.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Координационные способности. Понятие ловкости.*

Раздел 3. Техническая подготовка:

3.1. Техника лазания (51 час)

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Техника работы рук начинается с обучения:

1) Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хватов руками:

1. *Закрытый хват (замок).* Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

2. *Открытый хват.* При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом, зацепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

3. *Подхват.* Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

4. *Откидка.* Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки

нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

3.2. Техника работы ног (51 час)

Основные приёмы:

1) *«Разножка»*. Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2) *«Лягушка»*. Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3) *«Распор»*. Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание
- передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.*

3.3. Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног(51 час)

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

Траверс - пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

- спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

- срывы;
- лазание траверсом;
- спуск лазанием.

6. Лазание по скалам.

- свободное лазание
- передвижения траверсом.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.*

Раздел 4. Практическая отработка приобретенных навыков по пройденным темам

4.1. Соревновательная деятельность(4 часа)

Основной задачей этого раздела - участие обучающихся в соревнованиях внутри учебной группы

Раздел 5. Воспитательная работа (8 часов)

Походы выходного дня, экскурсии выездные и городского формата, культурно-массовые мероприятия (кинотеатр, прогулка и т.д)

Раздел 6. Аттестация (2часа)

Промежуточная аттестация

Теория: Правила поведения на аттестации. Техника безопасности при сдаче нормативов.

Практика: Сдача нормативов.

Итоговая Аттестация

Планируемые результаты второго года обучения

Предметные:

К концу второго года обучения обучающиеся:

- углубят базовые знания по скалолазанию;
- сформируют основные спелеологические навыки и умения;
- укрепят здоровье, улучшат общее физическое развитие.

У обучающихся будут развиты:

- готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций на основе имеющегося опыта;
- необходимые двигательные качества: гибкость, ловкость, сила, умение координировать движения, равновесие.

Метапредметные:

У обучающихся будут сформированы:

- необходимые физические и специальные навыков;
- основы психологической готовности к занятиям по скалолазанию;
- готовность к оптимальному решению проблемных ситуаций.
- умения эффективно передавать свой опыт новичкам.
- знания о законах природы и географии родного края.

Личностные:

У обучающихся будут сформированы:

- общая культура, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом развитии;
- культура здорового и безопасного образа жизни, экологическая культура;

- сознательное и ответственное отношение к вопросам личной и общественной безопасности;
- психологическая культура и компетенции для обеспечения эффективного и безопасного взаимодействия в социуме, гражданской позиции.

У обучающегося, освоившего данную Программу, будут сформированы и развиты ключевые компетенции:

- компетенция личностного самосовершенствования формирование способности осознавать необходимость здорового образа жизни, способности к саморефлексии, самоанализу и самоконтролю проявлению творческих способностей;
- информационно-коммуникативная компетенция: умение извлекать, использовать и передавать информацию из разных источников;
- ценностно-смысловая компетенция: умение давать оценку себе и окружающим людям, выбирать установки для своих действий, принимать решения;
- учебно-познавательная компетенция: умение ставить цель и организовывать ее достижение, организовывать планирование, анализ, рефлексию, самооценку своей учебно-познавательной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации 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.
--------------	--	--

Информационное обеспечение.

- научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://cyberleninka.ru/>);
- информационно-поисковая система «Пещера» [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://speleoatlas.ru/library/>);
- Единый национальный портал дополнительного образования [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://dop.edu.ru/>);
- Агентство стратегических инициатив для школьников [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://asi.ru/platforms/>);
- Журнал путешествий [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://travel.yandex.ru/journal/samye-krasivye-peshchery-mira/>);
- Комиссия спелеологии и карстоведения [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rgo-speleo.ru/library.htm>);
- Федерация спортивного туризма России [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://tssr.ru/>);
- Вестник детско-юношеского туризма [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://tour-vestnik.ru/>);
- Россия. Виртуальное путешествие [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://film360.rgo.ru/>);
- Алтайский государственный природный биосферный заповедник [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://altzapoved.ru/virtualnyye-tury>);
- Кроноцкий заповедник (полуостров Камчатка) (<https://kronoki.ru/ru/multimedia/virtual-tours/>).

Материально-технические условия.

Для успешной реализации программы необходимы следующие **материально – технические условия:**

-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, №4 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.

3. Бассейн СК «Амфибия»:

1 дорожка.

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.

2.2. Формы аттестации и контроля.

Формы аттестации и контроля в МАУ ДО ДЮЦ СТ проводятся на основании Положения «О порядке, формах, периодичности аттестации и текущем контроле успеваемости обучающихся», утвержденного приказом от 01.09.2022г. № 291. Освоение программы предусматривает проведение начального (нулевого) контроля, текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой аттестации.

1. Начальный (нулевой) контроль проводится с обучающимися 1-года обучения с целью установления исходного уровня знаний, умений, навыков перед началом образовательного процесса,

2. Текущий контроль освоения программного материала проводится с целью выявления педагогом качества освоения содержания программного материала в процессе обучения (по темам, разделам) дополнительной общеобразовательной программы.

3. Промежуточная аттестация осуществляется педагогом дополнительного образования в соответствии с учебно- тематическим планом дополнительной общеобразовательной программы учебного полугодия, учебного года в целях определения соответствия знаний и умений прогнозируемым результатам.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится 2 раза в год (декабрь, май). Результаты промежуточной аттестации заносятся в протоколы промежуточной аттестации и итогового оценивания уровня обученности обучающихся.

1. Итоговая аттестация проводится по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Формы отслеживания результатов.

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.

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

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

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих

определить достижения обучающимися планируемых результатов (ФЗ № 273 ст.2, п. 9; ст. 47, п. 5). Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (прием нормативов, тесты и др.), разработанные критерии оценки.

Разрабатывая диагностические материалы, педагог учитывает проведение входящего, текущего, промежуточного контроля, итоговый контроль при завершении каждого года обучения.

Формы контроля	Краткая характеристика оценочного материала	Представление оценочного материала
Зачет	Проводится на завершающих учебное полугодие учебных занятиях для проверки успешного освоения теории или практики	Темы занятий
Тестирование	Простейшая форма контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями по пройденным темам. Тест состоит из небольшого количества элементарных задач; может предоставлять возможность выбора из перечня ответов; занимает часть учебного занятия (10-30 минут); правильные решения разбираются на том же или следующем занятии.	Комплект тестовых заданий
Опрос	Выявляет информацию об усвоении нового материала на занятии. Может использоваться как после изучения новой темы, так и для актуализации знаний	Темы занятий
Групповая оценка работы	Оцениванию подлежит как результат работы, так и сам процесс, так как при использовании групповой формы обучения важен не только продукт, который получился у группы, но и то, как он создавался	Темы групповых и/или индивидуальных проектов
Самооценка	В некоторых случаях при использовании групповой формы обучения обучающемуся необходимо дать возможность самому оценить свои учебные достижения. Для этого используется форма самооценивания, вовлечение обучающегося в процесс оценивания позволяет ему стать равноправным партнером педагога в процессе оценивания и, соответственно, нести ответственность за свое обучение.	
Собеседование	Специальная беседа педагога с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Темы занятий

Анализ продуктивной деятельности	Определение педагогом уровня освоения обучающимися системы знаний по изучаемому предмету, приобретение практических навыков, и умений в самостоятельной деятельности.	Темы занятий
----------------------------------	---	--------------

2.3. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения. Методические материалы включают в себя **описание методов и приемов обучения.**

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

а) по источнику материала:

- словесные,
- наглядные,
- практические;

б) по характеру обучения: поисковые, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные;

в) по логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные;

г) по степени взаимодействия педагога и обучающихся:

- пассивные,
- активные,
- интерактивные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

а) методы стимулирования интереса к учению;

б) методы стимулирования долга и ответственности.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно- познавательной деятельности:

а) методы устного контроля и самоконтроля;

б) методы письменного контроля и самоконтроля; в) методы практического контроля и самоконтроля.

в) 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 нравственной среде	в	Упражнение	Разбор дистанции
Создание воспитательных ситуаций		Создание проблемных ситуаций	Создание ситуации занимательности

2) 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, рванный 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	Закljučается в чередовании специально подобранных комплексных упражнений.	Использует разные методы и их сочетания. Тренировки чередуются упражнениями, технические приемы – игрой.

Структура учебного занятия.

Алгоритм построения учебного занятия можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, практического, контрольного, рефлексивного (самоанализ) итогового. Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей.

1 этап - организационный: подготовка детей к работе на занятии, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания (1-2 минуты).

2 этап - проверочный: проверка усвоения знаний предыдущего занятия (1-2 минуты).

3 этап- подготовительный: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности обучающихся (пример: познавательная задача, проблемное задание детям (1-2 минуты).

4 этап-основной: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения, закрепление знаний и способов действия;

Формирование целостного представления знаний по теме и практические задания (7-10 минут).

5 этап- практическая работа: формирование умения применять полученные знания на практике (20-25 минут).

6 этап- контрольный: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция (3-5 минут).

7 этап- итоговый: анализ и оценка успешности достижения цели, перспектива последующей работы (2-3 минуты).

8 этап - рефлексивный: мобилизация обучающихся на самооценку (работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы) (2-3 минуты).

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могут не иметь места в зависимости от педагогических целей.

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.

2.4. Программа воспитания.

Воспитательная работа в объединении «Живая струна» ведется согласно Программе воспитания МАУ ДО ДЮЦ СТ, которая является нормативно – правовой основой для организации воспитательной работы и основой для формирования модели воспитательной деятельности.

Цель программы - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания – обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

Задачи воспитания:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
 - способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
 - формировать и пропагандировать здоровый образ жизни;
 - повысить статус системы отношений с семьей через разнообразные формы совместной деятельности, формирование позитивного влияния на личность обучающегося через общую культуру семейных отношений.
- Программа предусматривает организацию взаимодействия детей – участников групп разных годов обучения.

Результат воспитания

- развитие самосознания обучающихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- формирование уверенности в себе и коммуникативной культуры, навыков разрешения межличностных конфликтов;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями

Работа с родителями включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

2.4. Рабочая программа воспитания

Паспорт рабочей программы воспитания

1.	Вид программы	Рабочая программа воспитания обучающихся в объединении туристско-краеведческой направленности «Спелеотуризм»
2.	Основания для разработки программы	– Конституция Российской Федерации; – Конвенция «О правах ребенка»; – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ; в том числе в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»; – Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на срок 2018-2025 годы (Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642);

		– Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при президенте Российской Федерации, протокол от 24.12.2018 №16; – Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р; – Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 №678-р.; – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.12.2020 №712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»; – Примерная программа воспитания ФГБНУ ИСРО РАО, по заказу Министерства просвещения и воспитания Российской Федерации и одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 02.06.2020 №2/20; – Программа воспитания Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан на 2022-2026 годы
3.	Год разработки программы	2025 год
4.	Срок реализации программы	1 год
5.	Система организации контроля	Анализ и оценка начальных и итоговых результатов воспитательной работы проходит ежегодно с использованием диагностических методик. Текущий контроль осуществляется педагогом в течение учебного года на каждом занятии. Используются коллективный (совместно с детьми) анализ жизнедеятельности детского объединения, отдельных событий.
6.	Сайт учреждения	https://cst02.ru
7.	Исполнители программы	Педагог дополнительного образования, обучающиеся Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-

		юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан
--	--	---

Пояснительная записка

Раздел 1. Особенности организации воспитательной деятельности в объединении туристско-краеведческой направленности «Спелеотуризм»

Программа воспитания туристско-краеведческой направленности — это программа, направленная на приобщение учащихся к туристско-краеведческой деятельности, изучение истории, культуры и природных особенностей родного края. Включает в себя элементы пешего, горного, водного и других видов туризма, а также краеведения.

Объединение «Спелеотуризм» туристско-краеведческой направленности действует с 2023 года при Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан. Деятельности объединения направлена на:

- реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы туристско-краеведческой направленности «Спелеотуризм»;
- проведение походов, соревнований, сборов, туристических фестивалей, чемпионатов, первенств и других мероприятий;
- организационное и информационно-методическое сопровождение образовательных организаций и УДО по направлению деятельности.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан располагается в малонаселенном, спальном районе города. Туристическое объединение активно взаимодействует с близ расположенными школами, учреждениями дополнительного образования, спортивной школой, туристско-краеведческим музеем и экологическими объединениями города.

Туристическое объединение объединяет 50 обучающихся возраста 12–14 лет из городских школ, увлеченных туристско-краеведческой деятельностью. Средний возраст обучающихся – 13 лет. В каждой группе занимается не более 20 обучающихся.

В состав входят дети разного социального статуса; 12% детей из неполных семей, 1 человек находится на учете в ПДН, что делает актуальной работу по профилактике правонарушений. Наличие в составе объединения детей разных национальностей делает актуальной работу по формированию межнациональных отношений на основе взаимоуважения, понимания разнообразия культурных традиций. Большинство родителей (законных представителей) обучающихся - рабочие.

Основными направлениями деятельности программы воспитания при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спелеотуризм» являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, экологическое, краеведческое, профориентационное, здоровьесберегающее.

Организация воспитательного процесса основывается на следующих принципах взаимодействия педагогов и обучающихся:

- принцип опоры на ценности, предусматривающий совместное (педагога и обучающихся) размышление, осмысление базовых, традиционных культурных ценностей и обретения на их основе совместного опыта социально ценной деятельности, межличностных отношений;
- принцип безопасной среды, предполагающий создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья, психологически комфортной атмосферы взаимодействия, а также неукоснительного соблюдения законности и прав ребенка и семьи, конфиденциальности информации о них;
- принцип деятельностного подхода к организации педагогического взаимодействия, реализуемый посредством вовлечения обучающихся в активную познавательную, творческую и организаторскую деятельность;

– принцип креативности и самореализации, предполагающий сотворчество педагогов и обучающихся как условие самораскрытия личности и стимул самосовершенствования в соответствии с возможностями, склонностями, потребностями, интересами, направленностью личности, профессиональным самоопределением;

– принцип свободы выбора, предусматривающий добровольность участия в деятельности детского объединения.

Объединение имеет богатые традиции походов, участия в соревнованиях и конкурсах различных уровней (муниципальный, республиканский, межрегиональный). Среди наиболее важных результатов – призовые места в республиканских соревнованиях «Школа безопасности», «Зимняя вишня», в республиканском конкурсе туристских походов «Путешествуем вместе по Башкортостану» и др.

Подготовка и участие в соревнованиях, конкурсах, фестивалях, походах и пр. сплачивают команды, развивают чувство ответственности, взаимовыручки и доверия между участниками. Совместная работа над достижением общей цели укрепляет командный дух, повышает мотивацию и способствует раскрытию потенциала каждого ребенка. Соревнования также помогают выявить сильные стороны участников, научиться эффективно распределять роли и ресурсы, развивать лидерские качества и умение принимать решения в условиях ограниченного времени и ресурсов. Этот опыт становится ценным активом для дальнейшего развития и достижения высоких результатов.

Раздел 2. Цели и задачи воспитания

Цель воспитания:

Создание условий для формирования социально ответственной, физически развитой и психологически устойчивой личности подростка через

вовлечение в деятельность по спелеотуризму, развитие исследовательского потенциала и патриотического воспитания.

Целевые приоритеты программы:

- активное познание окружающего мира, расширение кругозора, развитие познавательного интереса обучающихся;
- активное формированию российской гражданской идентичности, гражданской позиции, развитие чувства патриотизма через обогащение знаний об Отечестве, объектах национального достояния России;
- формирование навыков сотрудничества, умения ладить, находить оптимальные, рациональные решения проблем и др.

Достижению **цели** будет способствовать решение следующих **задач**:

- использовать воспитательный потенциал занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спелеотуризм» для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества;
- использовать воспитательные возможности похода (экскурсии) для активного познания окружающего мира, воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, потребности сохранения национального достояния, формирования навыков сотрудничества;
- развивать детскую активность средствами организации коллективной творческой деятельности, создавать условия для позитивного самоутверждения, воспитания самостоятельности и ответственности обучающихся, формирования товарищеских отношений;
- развивать интерес обучающихся к познанию, творчеству, выявлению и активизации внутренних ресурсов, обучающихся;
- формировать осознанный выбор своей будущей профессиональной деятельности;

– создавать психологически комфортную среду в детском коллективе, основанную на доброжелательных взаимоотношениях, доверии и сотрудничестве.

Планируемые результаты:

- освоение обучающимися понятия о своей культурной принадлежности (идентичности);
- сформированность личностных ценностей по отношению своей Родине; бережного отношения к природе и окружающему миру; понимания значимости духовно-нравственных традиций российского общества, важности знаний истории своей страны и малой родины; ценностного отношения к здоровому и активному образу жизни; способности к саморазвитию и самореализации;
- развитие личностных качеств обучающихся, (патриотизма, толерантности, гражданственности), посредством индивидуальной работы с обучающимися и совместным участием в мероприятиях.

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**: метод убеждения (объяснение, рассказ, беседа, диспут), метод положительного примера (педагога, родителей, обучающихся), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Раздел 3. Виды, формы и содержание деятельности

Воспитательной составляющей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спелеотуризм» является формирование интереса к познанию отечества, готовности к изучению своей страны, своего региона и малой родины; формирование установок на здоровый образ жизни.

Ориентирами для содержания воспитательной деятельности являются базовые ценности: семья, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Рабочая программа воспитания объединения «Спелеотуризм» туристско–краеведческой направленности построена по модульному принципу. Структура модуля включает в себя задачу, виды, формы, содержание деятельности, направленные на развитие творческих способностей каждого ребенка, самостоятельности мышления, умения видеть и понимать прекрасное, личностных качеств обучающихся (патриотизма, толерантности). Модули соответствуют направлениям воспитательной деятельности.

Модуль 1. «Воспитательные возможности занятия»

Учебное занятие – основная форма работы с обучающимися в системе дополнительного образования. На любом учебном занятии решаются 3 задачи: обучения, воспитания и развития личности. Занятия туристско-краеведческой направленности обладают уникальными возможностями воспитания.

Задача модуля – использование воспитательного потенциала занятий для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.

Виды, формы, содержание деятельности. Реализация педагогом воспитательных возможностей занятия предполагает:

– включение в содержание обучения туристско-краеведческой направленности знаний об особенностях природы, культуры, истории России, малой родины, о соотечественниках (великих путешественниках, ученых, других известных личностях, внесших вклад в благополучие России), что способствует развитию чувства гордости и ответственности за

национальное достояние, формированию российской гражданской идентичности, воспитанию патриотизма и гражданской позиции;

– целенаправленное использование экологических знаний, развитие чувства бережного отношения к природе, обучение элементам природоохранной деятельности, что способствует формированию у обучающихся экологического сознания, мировоззрения, в целом экологической культуры как неотъемлемого элемента туристско-краеведческой направленности;

– акцентирование внимания на физическом, волевом и интеллектуальном самосовершенствовании, развитии психологической устойчивости как важных составляющих успешности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования «Спелеотуризм», по которой осуществляется работа, что стимулирует самовоспитание обучающихся.

*Актуальные **формы** воспитательной деятельности:* открытые занятия, беседа, дискуссия, игра, взаимообучения (в парах, микро группах).

Модуль 2. «Профориентация»

Обучающиеся принимают активное участие в мероприятиях, проводимых учреждением, городом и республикой в рамках профориентационной работы. В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спелеотуризм» происходит формирование готовности обучающихся к осознанному выбору сферы профессиональной деятельности позитивного взгляда на трудовую деятельность, понимание уникальности индивидуальной профессиональной карьеры.

Задача модуля – содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках

Виды, формы, содержание деятельности: участие обучающихся в соревнованиях в качестве судей, участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская деятельность, игра, беседы, диспут, просмотр кинофильмов соответствующей проблематики с последующим их обсуждением, дискуссии с обучающимися, викторины, ролевые игры, встречи со специалистами, профориентационные тематические мероприятия, экскурсии на различные предприятия города.

Модуль 3. «Профилактика детского травматизма»

Одним из важных направлений воспитательной деятельности рабочей программы воспитания объединения «Спелеотуризм» туристско–краеведческой направленности является формирование у обучающихся представлений о важности соблюдения правил дорожного движения в целях исполнения национального проекта «Безопасные качественные дороги», также важным направлением является организация и проведение профилактических мероприятий по обучению детей безопасному поведению и необходимым действиям в экстремальных ситуациях, в том числе правилам пожарной безопасности, безопасному поведению на дорогах, на водных объектах, на природе, в местах массового скопления людей.

Задача модуля – воспитание у обучающихся дисциплинированности, культуры поведения и осознанного выполнения правил безопасного поведения, вовлечение обучающихся в мероприятия по профилактике детского травматизма.

Виды, формы, содержание деятельности: проведение занятий соответствующей тематики, проведение ученических и родительских собраний, информирование жителей города, разработка и распространение агитационных листовок в рамках городских акций: «Внимание, дети!», «Внимание, каникулы!», встречи с инспекторами города, и др.

Модуль 4. «Профилактика деструктивного поведения детей и подростков»

Подростковый возраст- это возраст физической перестройки организма, изменение самовосприятия и проявление чувства взрослости. Поэтому важно в это время поддержать ребенка.

Задача модуля – формирование нравственно-правового пространства в объединении; создание психологически комфортной среды, основанной на доброжелательных взаимоотношениях, доверии, сотрудничестве и положительном эмоциональном фоне; содействие самореализации обучающихся, с учетом индивидуальных особенностей и т.д.

Виды, формы, содержание деятельности: профилактические беседы, родительские и ученические собрания, круглые столы, наблюдение и экспертные оценки поведения обучающихся со стороны родителей и педагога; мониторинги, лекции, консультации конкурсы, информирование через буклеты, рубрики на стендах, семинары-практики и др.

Модуль 5. «Наставничество»

Дополнительное образование связано с интересами и потребностями ребенка, направлено на раскрытие его способностей и задатков. Поэтому наряду с занятиями в группе в дополнительном образовании используется индивидуальное сопровождение обучающегося. Наставничество содействует профессиональному самоопределению обучающихся, раскрывает их личностный, творческий потенциал, поддерживает формирование и реализацию образовательной траектории обучающихся в воспитательной системе. Помогает обучающимся осознать возможности, потребности и жизненные цели.

Задача модуля – создать условия для наиболее полного, успешного освоения обучающимися туристско-краеведческой деятельности, максимального раскрытия их способностей средствами наставничества.

Виды, формы, содержание деятельности: проведение круглых столов, участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская деятельность, создание условий для установления гармоничных и продуктивных отношений в наставнической паре/группе; обеспечение высоких результатов в конкурсах и соревнованиях, создании проектного продукта, а также подготовки к походу; участие наставника и наставляемого в совместных конкурсах, проектных работах, спортивных, культурно-досуговых мероприятиях и др.

Модуль 6. «Семья – фактор воспитания личности»

Успех воспитания в семье может быть обеспечен только в том случае, когда созданы благоприятные условия для роста и всестороннего развития ребенка. Успешность совместной работы с семьей во многом зависит от эффективного взаимодействия педагога и родителей: от согласованности в постановке целей и задач воспитания, установления приоритетов личностного и деятельностного компонентов в развитии детей, создания благоприятных условий для развития детской самостоятельности – важнейшего условия взросления и становления.

Задача модуля – создание оптимальных условий функционирования и совершенствования сотрудничества с родителями (законными представителями) в развитии и воспитании детей.

Виды, формы, содержание деятельности: система мероприятий, позволяющих родителям ближе познакомиться со спецификой работы объединения «Спелеотуризм», его воспитательной и развивающей средой: проведение родительских собраний, участие родителей в походах, мастер-классах, соревнованиях, в работе Совета родителей, походах выходного дня и других мероприятиях, организованных совместно с родителями, прохождение диагностики уровня удовлетворенности организацией работы в объединении «Спелеотуризм» и др.

Модуль 7. «Каникулярный досуг»

Каникулярный досуг с обучающимися объединения «Спелеотуризм» построен на поиске новых подходов, форм организации отдыха и оздоровления детей и подростков, в основе которых лежит принцип массовости и общедоступности мероприятий по интересам, развития творчества, социально-значимой направленности, единство оздоровительной и воспитательной работы (многодневные походы, туристические слеты и др.). Обучение во время каникул существенно отличается. Усвоение знаний превращается из целей в средства развития ребенка. Упор делается на практическую направленность, более неформальное общение.

Задача модуля – создание развивающей среды для развития личностного и творческого потенциала детей и подростков, удовлетворения индивидуальных интересов, формирование культуры здорового образа жизни, вхождение в систему социальных связей.

Виды, формы, содержание деятельности: многодневные походы, экскурсии, туристические слеты, мастер-классы по выживанию в походных условиях, ролевые игры на развитие позитивного мышления, потребности в самоопределении, принятии ответственности за себя, свои поступки, за дело, порученное или инициированное, тренинги, упражнения, направленные на формирование навыков, согласованных взаимодействий в коллективной деятельности и др.. Выбранные формы мероприятий отражают специфику их проведения в детском коллективе, создают свое уникальное познавательное и воспитательное пространство.

Модуль 8. «Туризм и краеведение»

Туристско-краеведческая направленность является сама по себе эффективным воспитательным средством и обладает большим образовательным потенциалом в системе гражданского, патриотического и духовно-нравственного воспитания, влияет на формирование личности обучающегося.

Задача модуля – развитие интереса обучающихся к туристской деятельности и краеведческому исследованию; формирование умений и навыков основ туристской подготовки, поисковой, исследовательской и проектной деятельности; включение обучающихся в познавательную деятельность по изучению истории, культурного наследия, природы родного края.

Виды, формы, содержание деятельности: система мероприятий, позволяющих сформировать необходимые умения и навыки, способствующие достижению поставленных задач данного модуля: туристические фестивали, учебно-тренировочные походы, многодневные походы, соревнования различного уровня по видам спортивного туризма (пешеходный, спелео, водный и др.), республиканские соревнования «Школа безопасности», Республиканский конкурс туристских походов «Путешествуем вместе по Башкортостану» и др.

Модуль 9. «Спортивное оздоровление»

Модуль включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, как теоретические, так и практические части подвижных игр. Модуль помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Задача модуля – воспитание у обучающихся осознанного отношения к необходимости заниматься спортом, развивать сообразительность, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции; воспитание культуры спортивного поведения, ценностного отношения к спорту как наследию и проявлению здорового образа жизни.

Виды, формы, содержание деятельности: чемпионаты, первенства, соревнования различного уровня по видам спортивного туризма (спортивное

ориентирование, скалолазание, спелео и др.), беседы, праздники, физкультминутки, часы здоровья.

Раздел 4. Работа с родителями (законными представителями)

Работа с родителями (законными представителями)» осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки к совместно проводимым мероприятиям;
- консультаций в групповом чате объединения;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Раздел 5. Основные направления диагностики результатов воспитательной работы

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью педагогического наблюдения, оценки творческих работ педагогом, родителями, сверстниками; отзывов, материалов рефлексии (опросы родителей, беседы с детьми, отзывы других участников проводимых мероприятий и др.).

Самоанализ результатов осуществляется по направлениям:

- для изучения социализированной личности обучающегося используется методика М. И. Рожкова, которая позволяет выявить уровень социальной адаптированности, автономности и нравственной воспитанности обучающихся;
- для оценки уровня общего развития коллектива, его динамики и микроклимата в коллективе используется диагностическая методика К.Сишора;
- для оценки жизнедеятельности коллектива используются диагностические методики: опросные методы, беседа, анкетирование, наблюдение, анализ материалов творческих работ. Удовлетворенность

родителей (законных представителей) деятельностью детского коллектива оценивается по методике А.А. Андреева «Удовлетворенность родителей жизнедеятельностью коллектива обучающихся объединения «Спелеотуризм». (Приложение 2).

Воспитательная работа осуществляется на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан в рамках учебных занятий, а также на выездных площадках в других регионах, городах, районах, организациях во время проведения различных мероприятий.

2.5. Список литературы

Нормативно-правовая литература

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 5 мая 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» (разд. 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 - Курултайем 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 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. 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. Соболев С.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. Набатниковой М.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.

Дополнительная 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>

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Спортивный туризм. Скалолазание»
(туристско – краеведческой направленности)

Автор программы: Гарипова Татьяна Владимировна, педагог дополнительного образования. Образовательная организация: Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан Реализуемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм. Скалолазание» составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования. В программе определены цели, задачи обучения, а также личностные,

предметные и метапредметные результаты в освоении курса. В программе предлагаются подходы к структурированию учебного материала и к организации деятельности обучающихся, основное содержание, тематическое планирование, описание материально-технического обеспечения. ДООП служит профориентационным средством и средством формирования навыков исследовательской деятельности. Содержание программы помогает создать положительную мотивацию, способствует развитию личностных, метапредметных и предметных, профессиональных умений обучающихся. Реализация программы предполагает использование интернет-источников, электронных дидактических материалов и цифровых образовательных ресурсов. Информационные материалы подбираются в соответствии с целями и задачами каждой темы, отдельного занятия, возрастных и психологических особенностей обучающихся.

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. 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. 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.

ДООП предназначена для обучающихся в возрасте 10-17 лет, срок реализации 3 года. Отвечает требованиям и включает все необходимые структурные элементы.

Рецензент: Хуббутдинова Айгуль Альфретовна, методист, курирующий туристско – краеведческую направленность МАУ ДО ДЮЦ СТ.

26.08.2026 г.

Договор о сетевой форме реализации образовательных программ

г. Нефтекамск

«29» августа 2025г.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан, осуществляющая образовательную деятельность на основании лицензии на осуществление образовательной деятельности от 08 октября 2020 года, регистрационный № 5454, выданной Управлением по контролю и надзору в сфере образования Республики Башкортостан, именуемом в дальнейшем «Базовая организация», в лице директора Ременниковой Инны Сергеевны, действующего на основании Устава муниципального автономного учреждения дополнительного образования Детско-юношеский центр спорта и туризма городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан, с одной стороны, и

Общество с ограниченной ответственностью «Спортивный комплекс «Амфибия» (ООО «СК «Амфибия»), именуемом в дальнейшем «Организация-участник», в лице директора Шарипова Азата Мухарамовича, действующего на основании Устава, с другой стороны, именуемые по отдельности «Сторона», а вместе «Стороны», заключили настоящий договор (далее - Договор) о нижеследующем:

1. Предмет Договора

1.1. Предметом настоящего Договора является реализация образовательных программ физкультурно-спортивной направленности Базовой организацией, а Организация-участник в свою очередь обязуется предоставить в пользование объект Спортивного комплекса с плавательным бассейном и игровым залом «Амфибия» в городе Нефтекамск Республики Башкортостан расположенный по адресу: Республика Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Тракторная, здание 35А (далее – объекты физкультурно-оздоровительного комплекса).

1.2. Образовательные программы утверждаются Базовой организацией.

1.3. График проведения Образовательных программ утверждается Базовой организацией совместно с Организацией-участником.

1.4. Образовательная программа реализуется в период с 01 сентября 2025 г. по 31 мая 2026 г.

2. Осуществление образовательной деятельности при реализации Образовательной программы

2.1. Образовательная программа реализуется Базовой организацией с участием Организации-участника.

2.2. Организация-участник предоставляет следующие ресурсы, необходимые для реализации Образовательных программ

(указываются имущество, помещения, оборудование,

(далее -

Ресурсы).

материально-технические или иные ресурсы)

2.3. Части Образовательных программ, реализуемые с использованием Ресурсов, время, место их реализации определяются приложением № 1 к настоящему Договору.

2.3.1. Стороны вправе вносить изменения в график распределения времени совместного использования объекта Концессионного соглашения, путем обмена выделенных часов по срокам, датам, и времени посещения физкультурно-оздоровительного комплекса, предварительно письменно согласовав их между собой.

2.4. Число обучающихся по Образовательным программам (далее - обучающиеся) составляет от 100 до 150 человек.

Поименный список обучающихся направляется Базовой организацией в Организацию-участник не менее чем за три рабочих дня до начала реализации Образовательных программ, указанных в пункте 2.3 настоящего Договора.

2.5. Итоговая аттестация по Образовательной программе проводится Базовой организацией.

2.6. Организация-участник не позднее пяти рабочих дней с момента заключения настоящего Договора определяет лицо, ответственное за взаимодействие с Базовой организацией по предоставлению Ресурсов. Об изменении указанного в настоящем пункте ответственного лица Организация-участник должна незамедлительно проинформировать Базовую организацию.

2.7. Базовая организация обязана:

2.7.1. Назначить ответственных лиц, для реализации Образовательной программы физкультурно-спортивной направленности в тренировочном, образовательном процессе;

2.7.2. Использовать объект соглашения по прямому назначению, в соответствии с п. 1.1 настоящего договора;

2.7.3. Не допускать к посещению лиц, имеющих медицинские противопоказания (при наличии хронических, инфекционных, кожных заболеваний, а также болезней внутренних органов), а также в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения;

2.7.4. Обеспечить соблюдение санитарно-эпидемиологических требований, предписаний и рекомендаций Роспотребнадзора при посещении спортивного зала Организации-участника, контролировать соблюдение правил личной гигиены (мытьё рук, использование антисептиков).

2.7.5. При использовании объекта соглашения обеспечить соблюдение утвержденных Правил посещения спортивного комплекса, бережно относиться к имуществу Организации-участника, после посещения объекта соглашения оставлять спортивное оборудование в нормальном состоянии;

2.7.6. Обеспечить соблюдение общих правил поведения в общественном месте, правила техники безопасности; при обнаружении признаков аварийного состояния сантехнического, электротехнического и прочего оборудования немедленно сообщать об этом Организации-участнику;

- своевременно освобождать объекты физкультурно-оздоровительного комплекса;

2.7.7. Обеспечивать пропускной режим на объекте, в соответствии с установленными правилами Организации-участника.

2.7.8. Максимальная наполняемость группы, проводимой педагогом Базовой организации составляет 15 человек, в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Раздел V, п. 5.5) и Методическими рекомендациями Минпросвещения России."

3. Срок действия Договора

3.1. Настоящий Договор вступает в силу со дня его заключения.

3.2. Настоящий Договор заключен на период реализации Образовательной программы, предусмотренный пунктом 1.4 настоящего Договора.

4. Ответственность сторон

4.1. Базовая организация несет ответственность:

- за жизнь и здоровье лиц, посещающих спортивный комплекс в рамках предоставленного времени Базовой организации, в чьих интересах Базовой организацией заключен настоящий договор.

- за порчу оборудования и имущества спортивного комплекса. Размер компенсации Базовой организацией за причиненные убытки в любом случае не могут быть менее стоимости поврежденного оборудования, инвентаря, размера денежной суммы, необходимой для устранения причиненного ущерба (без учета амортизации).

- за не соблюдение требований правил техники безопасности, лицами посещающими объект соглашения, в чьих интересах Базовой организацией заключен настоящий договор.

- за ущерб причиненный в следствии наличия у лиц, заболеваний, препятствующих занятию спортом и физическими упражнениями, посещающих спортивный комплекс, в чьих интересах Базовой организацией заключен настоящий договор.

4.2. Организация участник не несет ответственности:

- за имущество Базовой организации (представителей Базовой организации), в том числе за его личные вещи во время нахождения Базовой организации (представителей Базовой организации) на объекте соглашения.
- за технические неудобства, вызванные проведением сезонных, профилактических и аварийных работ службами коммунального хозяйства.

5. Заключительные положения

- 5.1. Условия, на которых заключен Договор, могут быть изменены по соглашению Сторон или в соответствии с законодательством Российской Федерации.
- 5.2. Договор может быть расторгнут по соглашению Сторон или в судебном порядке по основаниям, предусмотренным законодательством Российской Федерации.
- 5.3. Действие Договора прекращается в случае прекращения осуществления образовательной деятельности Базовой организации, приостановления действия или аннулирования лицензии на осуществление образовательной деятельности Базовой организации, прекращения деятельности Организации-участника.
- 5.4. Все споры, возникающие между Сторонами по настоящему Договору, разрешаются Сторонами в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.
- 5.5. Настоящий Договор составлен в 2-х экземплярах, по одному для каждой из сторон. Все экземпляры имеют одинаковую юридическую силу. Изменения и дополнения настоящего Договора могут производиться только в письменной форме и подписываться уполномоченными представителями Сторон.
- 5.6. К Договору прилагаются и являются его неотъемлемой частью:
приложение 1- Расписание занятий по реализации части Образовательных программ;

6. Адреса, реквизиты и подписи Сторон

Базовая организация:

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеский центр спорта и туризма
городского округа город Нефтекамск
Республики Башкортостан
452684, Российская Федерация, Республика
Башкортостан, город Нефтекамск, улица
Нефтяников, дом 11д.
Телефон: 8 (34783) 2-00-22
e-mail: cst_nsk@mail.ru
ИНН/КПП: 0264020708/026401001
ОГРН: 1030203260317, отделение НБ
Республика Башкортостан г. Уфа
БИК: 018073401
ЕКС: 40102810045370000067
л/с: 30 113 020 190

Организация-участник:

Общество с ограниченной
ответственностью «Спортивный комплекс
«Амфибия»» городского округа
город Нефтекамск
Республики Башкортостан
452685, Российская Федерация, Республика
Башкортостан, город Нефтекамск, улица
Ленина, дом 21/1.
Телефон: 8 (34783) _____
e-mail: _____
ИНН/КПП: 0264082687/026401001
ОГРН: 1240200006463, отделение _____
Республика Башкортостан г. Уфа
БИК: 048073601
ЕКС: _____
л/с: _____

С правилами внутреннего и пропускного
режима Организации-участника
ознакомлен(а):

Директор:  И.С. Ременникова

М.П.



Директор:  А.М. Шарипов

М.П.



**Критерии оценки и показатели сформированности
предметных результатов**

Уровень освоения программы	Баллы	Показатели
Высокий уровень: освоения программы	9-10	Обучающийся объединения проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает отличное знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками игры, предусмотренными дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Спортивный туризм. Скалолазание», проявляет настойчивость и умение добиваться намеченной цели; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых затруднений; действует по четко обозначенным правилам.
Средний уровень: освоения программы	7-8	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность к занятиям, показывает хорошее знание теоретического материала; владеет практическими умениями и навыками, предусмотренными программой; слабо, проявляет настойчивость и умение добиваться намеченной цели; применяет знания в знакомой ситуации; умеет анализировать ситуацию, делать выводы; контролировать свои поступки, может применять полученные знания в нестандартной ситуации.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся демонстрирует заинтересованность в учебной и творческой деятельности, составляющей содержание программы; показывает слабое знание теоретического материала и владение практическими умениями и навыками по основным разделам программы; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием.

Критерии оценки и показатели сформированности метапредметных результатов

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Высокий уровень освоения программы	9-10	Обучающийся: - самостоятельно формулирует познавательные цели, активная деятельность приобретает форму активного исследования способов действия; - контролирует соответствие выполняемых действий способу, самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи, и вносит коррективы; - свободно и аргументировано оценивает уже решенные им задачи, может самостоятельно оценить свои возможности еще до решения новой задачи.
Средний уровень освоения программы	7-8	Обучающийся: - принимает поставленные педагогом цели, способен самостоятельно выдвигать практические задачи, в отношении теоретических задач не всегда может осуществлять целенаправленные действия; - при выполнении действия ориентируется на правило контроля и использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок, при решении новой задачи не может скорректировать правило контроля с новыми условиями; - умеет оценивать свои действия в решенной задаче, свои возможности перед решением новой задачи оценивает с помощью педагога.
Низкий уровень освоения программы	6	Обучающийся: - может принимать лишь простейшие цели, не может выделить промежуточные цели; - не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок или контроль носит случайный характер, заметив ошибку, обучающийся не может обосновать своих действий; - не умет и не испытывает потребности оценивать свои действия ни самостоятельно, ни по просьбе педагога. Всецело полагается на оценку педагога.

Критерии оценки и показатели сформированности личностных результатов

Критерии оценки	Баллы	Показатели
Сформированность гражданской идентичности.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - сформированность гражданской идентичности выражается на когнитивном (познавательном) «Я знаю», эмоциональном - «Я люблю и горжусь», ценностном «Я ценю и уважаю» и деятельностном уровне - «Я делаю» (готов сделать) - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> - представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «Гражданин», «Национальная принадлежность», «Культура моего народа», - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - слабое представление о своей гражданской и этнокультурной принадлежности - 0 баллов.
Сформированность духовно-нравственных ценностей	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - сформированность духовно-нравственных ценностей выражается в усвоении и соблюдении социальных норм, правил поведения, в осознанном отношении к своим поступкам с морально-нравственных позиций, уважительном отношении к личности другого - 2 балла <i>Средний уровень:</i> - сформированность духовно-нравственных ценностей наблюдаются слабо, к своим поступкам относится с морально-нравственных позиций, уважительно относится к личности другого - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> Равнодушно относится к общекультурным духовно-нравственным ценностям общества; знает, что представляют собой культурные формы поведения (культура речи, уважение других культур)- 0 балл
Сформированность личностного смысла в учении и непрерывном образовании.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - хорошо сформированная познавательная потребность, которая имеет характер целенаправленной деятельности; преобладают внутренние (личностные) мотивы к познанию - 2 балла <i>Средний уровень:</i> - недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству -1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - недостаточно сформированная познавательная потребность. Проявляет интерес к собственно познавательным задачам, к овладению новыми знаниями и умениями, стремится к творчеству, не имеет сознательно поставленных целей в обучении - 0 баллов

Сформированность навыков адаптации в современном обществе	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - высокий уровень адаптивного поведения, реагирует на ситуацию, умеет подчиняться правилам и социальным нормам, соблюдает правила безопасного поведения - 2 балла <i>Средний уровень:</i> - предпосылки к адаптивному поведению имеются, но проявляются неустойчиво, ситуативно - 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - несформированность у обучающегося навыков адаптивного поведения
Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств, потребности к творческому труду.	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - сформированность ценностного отношения выражается на когнитивном, эмоциональном уровне и деятельностном уровнях - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> - представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «искусство», «музыка», «живопись», «поэзия»- 1 балл <i>Низкий уровень:</i> - отражает несформированность у обучающегося эстетической потребности (в общении с искусством) - 0 баллов
Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни	0-2	<i>Высокий уровень:</i> - сформированность ценностных ориентаций выражается на когнитивном (познавательном), эмоциональном и деятельностном уровнях - 2 балла. <i>Средний уровень:</i> - представление имеется, но отличается фрагментарностью и отсутствием эмоционально позитивного отношения к категориям «жизнь», «здоровье», «здоровый образ жизни»- 1 балл. <i>Низкий уровень:</i> - оцениваемая характеристика отражает несформированность представления у ребёнка о безопасном и здоровом образе жизни - 0 баллов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группу на этапе начальной подготовки**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м (не более 12 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелки за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

**Нормативы общей физической, специальной физической
подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в
группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Общие требования охраны труда.

1. Настоящая инструкция является обязательной при проведении и организации учебно-тренировочных занятий по скалолазанию. Тренер-преподаватель обязан проводить с учебной группой инструктаж по охране труда и технике безопасности с записью в «Журнале учета работы спортивной группы» 1 раз в 6 месяцев.
2. К занятиям допускаются лица, не младше 8 лет, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний к занятиям по скалолазанию.
3. При проведении занятий по скалолазанию должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
4. Тренер-преподаватель несет полную персональную ответственность за сохранение жизни и здоровья обучающихся во время проведения тренировочных занятий.
5. Тренер-преподаватель должен ознакомить обучающихся с правилами поведения на занятиях по скалолазанию, правилами соревнований, а также правилами внутреннего распорядка спортивной школы.
6. Занятия по скалолазанию проводятся в спортивном зале:
 - зал должен соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и нормам;
 - оборудование спортивного зала должно проходить испытания и оформляться актом проверки;
 - уборка должна осуществляться 2-3 раза в день, 1 раз в неделю – генеральная уборка с применением моющих и дезинфицирующих средств.
 - зал должен быть оборудован приточно-вытяжной вентиляцией;
 - коэффициент естественного освещения зала – 1:5, 1:6. Искусственное освещение не менее 200 ЛЮКС. Трассы для лазания должны сверху освещаться дополнительно;
 - в зале должна поддерживаться температура +14 - +21⁰С .Влажность не ниже 40%;
 - пропускная способность зависит от уровня подготовленности учащихся.
7. При проведении занятий по скалолазанию возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при проведении занятий при неисправном оборудовании;
 - травмы при нарушении техники выполнения упражнений, при отсутствии страховки;
 - травмы при нарушении установленных режимов занятий и отдыха, несоблюдении дисциплины;
 - получение травм вследствие плохого самочувствия, нарушения правил личной гигиены.
8. Под каждой трассой должны быть страховочные маты. Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений. Поверхность их должна быть ровной и нескользкой. Маты укладываются без

щелей и не должны смещаться.

9. Трассы должны быть подготовлены таким образом, чтобы при движении или срыве спортсмена избежать его травмы в результате удара об стену или падения на землю.

10. Действия спортсменов во время прохождения трассы, включая спуски, срывы и падения, не должны создавать помех другим обучающимся, находящимся на соседних трассах или готовящихся к старту.

11. Трассы для лазания с нижней страховкой должны быть оборудованы стационарными пунктами страховки (крючьями или болтами) к которым крепятся оттяжки с кабинами. Последняя оттяжка должна быть ярко промаркирована. Все крючья, болты, проушины, закладные элементы и т.п. должны быть правильно установлены и надежно закреплены. Используемые крючья, карабины, оттяжки и другое снаряжение должны соответствовать требованиям безопасности. Расположение точек страховки не должно подвергать опасности жизнь и здоровье спортсменов.

12. Каждая из оттяжек должна иметь верхний карабин с резьбовой муфтой, которая должна быть надежно завинчена.

13. Оттяжки должны быть изготовлены из цельной ленты необходимой длины. Карабин в оттяжке должен быть зафиксирован.

14. При верхней страховке веревка должна проходить через две независимые точки страховки, на расстоянии не более 1 м друг от друга и несущие сопоставимую нагрузку.

15. Обучающиеся должны соблюдать правила ношения спортивной формы для занятий по скалолазанию.

16. Зал для проведения занятий должен быть оснащен медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи.

17. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который принимает меры по оказанию первой помощи пострадавшему, сообщает о несчастном случае руководителю.

18. Тренер преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

19. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий

1. Тщательно проветрить помещение до проведения занятий.

2. Надеть спортивную форму, соответствующую требованиям занятий скалолазанию.

3. Убедиться в исправности оборудования, инвентаря и приспособлений, необходимых для проведения занятий.

4. Тщательно проверить состояние страховочного оборудования,

отвечающего требованиям безопасности: страховочных веревок, оттяжек, карабинов, спусковых проушин, мест закрепления крючьев.

5. При обнаружении неисправности или несоответствия требованиям техники безопасности места проведения занятий, необходимо устранить неисправность или отменить занятие с сообщением этого факта администрации.

6. Обучающиеся под контролем тренера-преподавателя обязаны провести тщательный осмотр снаряжения на предмет отсутствия возможных повреждений, и строго выполнять требования, предъявляемые к страховочным системам: ремни расправлены, пряжка сбоку, ремень системы выведен через пряжку дважды.

7. Привязывание веревки к страховочной системе допускается только узлом «восьмерка». Узел должен быть правильно сформирован.

8. Спортсмен перед стартом должен убедиться в готовности страховщика и правильности организации страховки. Страховщик обязан проверить экипировку страхуемого и правильность привязывания веревки к страховочной системе. Вес страховщика должен соответствовать весу движущегося по маршруту страхуемого.

9. Для предупреждения спортивных травм, перед выполнением основной тренировочной работы спортсмену необходимо разогреть все группы мышц и размять пальцы рук. До полного окончания разминки, не выполнять движений, требующих максимальных усилий и предельной амплитуды.

10. Выявить лиц, перенесших заболевания и травмы, имеющих жалобы на плохое самочувствие.

11. Перед каждым практическим занятием провести целевой инструктаж обучающимся по технике безопасности выполнения упражнений на занятии по скалолазанию с занесением в «Журнал работы спортивной группы»

3. Требования охраны труда во время занятий

1. Тренер-преподаватель должен контролировать порядок и правильность выполнения упражнений и требований правил игры на учебно-тренировочных занятиях.

2. Тренер-преподаватель обязан распределять физическую нагрузку в соответствии с методикой проведения учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и спортивной подготовленности обучающихся.

3. Обязанности страховщика:

- опробовать систему страховки, определить безопасные позиции для страховки спортсмена в разных местах трассы;
- страховать спортсмена, обеспечивая его безопасность во время движения по трассе и на спуске, используя сертифицированное спусковое устройство – «восьмерку»;
- оставлять необходимую слабинку веревки при движении спортсмена по трассе;
- фиксировать натяжение веревки при срыве;

- осуществлять гимнастическую страховку учащегося с момента старта до «выщелкивания» веревки в первую оттяжку;
- позиция страховщика под стеной должна исключать возможность падения на них зацепов или другого снаряжения во время лазания, а также падение лазающего на ответную ветвь веревки;
- при лазании на скорость страховка осуществляется основным страховщиком и его помощником, который выбирает слабинку веревки, ускоряя процесс страховки, укладывает веревку, расправляет ее, предотвращая образование «барашков», запутывание и т.д.;
- при страховке через нижнюю точку обязательна скрутка веревки, которая обеспечивает трение, достаточное для удержания веревки руками при рывках во время срыва спортсмена;
- при верхней страховке веревка должна проходить через две независимые точки страховки, на расстоянии не более 1 м друг от друга и несущие сопоставимую нагрузку.

4. Во время лазания необходимо следить за положением страховочной веревки с тем, чтобы она не наматывалась на части тела и не цеплялась за выступающие элементы рельефа, а также следить за вертикальностью подъема с целью исключения «маятника» (бокового движения вдоль тренажера при срыве).

5. Для подсушивания рук пользоваться только магнезией.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, занятие прекратить, доложить непосредственному руководителю, в случае его отсутствия вышестоящему руководителю, продолжить занятие после принятых мер.

2. При получении учащимся травмы прекратить занятие, немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и законным представителям пострадавшего, при необходимости вызвать «Скорую помощь» или отправить его с сопровождающим в лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из здания, используя все имеющиеся выходы, сообщить о пожаре руководителю школы, в ближайшую пожарную часть, при этом четко назвав адрес спортивного сооружения, место возникновения пожара, свою фамилию и должность. Убедиться, что все обучающиеся покинули здание и принять меры по дальнейшему сохранению здоровья обучающихся.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

1. Привести в исходное состояние место проведения занятий.

2. Снять спортивную одежду и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Проверить противопожарное состояние помещения и выключить свет.

Контрольно-переводные нормативы обучающиеся сдают при условии перехода на соответствующий этап и год обучения по предпрофессиональной программе.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м. (не более 6,5 с)	Бег 30 м. (не более 7 с)
	Челночный бег 3х10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,5 с)
Сила	Подтягивание (не менее 5 раз)	Сгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Специальная сила	Вис на перекладине (не менее 20 сек.)	Вис на перекладине (не менее 15 сек.)
Выносливость	Непрерывный бег 5 мин. (не менее 800 м.)	Непрерывный бег 5 мин. (не менее 700 м.)

В течение учебного года обучающиеся должны принять участие в 2-3 соревнованиях по ОФП.

Для оценки раздела «Теория и методика физической культуры» на начальном этапе группы СОГ, тренер-преподаватель проводит устный опрос во время тренировки. По итогам опроса для перевода на следующий год обучения обучающиеся должны правильно ответить на 2 вопроса. Система оценки зачет - не зачет.

Нормативные требования для перевода учащихся на очередные этапы подготовки

Этап	Возраст	Баллы		Требования к уровню подготовки	СФП трудность
		мальчики	девочки		
НП – 1 г.о.	4-7 лет	10	10	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	Трасса 1а
НП – 2 г.о.	4-7 лет	10	10	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	Трасса 2а

НП – 1 г.о.	8-11 лет	10	10	При сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение I юн. разряда.	Трасса 3
УТ – 2 г.о.	8-11 лет	10	10	При сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение II юн. разряда	Трасса 5а
УТ – 3 г.о.	8-11 лет	10	10	При сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение III юн. разряда.	Трасса 5а

Категория сложности маршрута определяется по «Паспорту трассы»

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)						
	5	6	7	8	9	11	12
Рост						+	+
Мышечная масса						+	+
Сила							+
Быстрота			+	+	+		
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+			
Скоростная выносливость							
Анаэробные возможности		+	+	+	+		
Гибкость	+	+	+	+			
Координационные способности	+	+	+	+	+		
Равновесие	+	+	+	+	+		

**Примерные соотношения средств общей и специальной подготовки
в процессе многолетней тренировки**

Этап подготовки	Объем средств подготовки в %	
	ОФП	СФП
Начальной подготовки	60-70	30-40
Учебно-тренировочный до двух лет	40-50	50-60
Учебно-тренировочный свыше двух лет	30-20	70-80

**Контрольно-измерительные материалы для проведения первой
(нулевой) аттестации 1 года обучения стартового уровня**

Название упражнения	результат		
	низкий	средний	высокий
Подъем ноги лицом к стене, держась за зацепки	5 сек	10 сек	15 сек
Подтягивания с собственным весом	0 раз	1 раз	3 раза
Вис на перекладине	5 сек	10 сек	20 сек
Движение по рукоходу	1 перекладина	3 перекладины	7 перекладин
Движение по ногоходу	1 перекладина	3 перекладины	7 перекладин

**Контрольно-измерительные материалы для проведения
промежуточной аттестации 1 года обучения стартового уровня**

Название упражнения	результат		
	низкий	средний	высокий
Подъем ноги лицом к стене, держась за зацепки	7 сек	10 сек	20 сек
Подтягивания с собственным весом	1 раз	2 раз	3 раза
Вис на перекладине	5 сек	10 сек	20 сек
Движение по рукоходу	1 перекладина	3 перекладины	7 перекладин
Движение по ногоходу	1 перекладина	3 перекладины	7 перекладин

**Контрольно-измерительные материалы для проведения
промежуточной(переводной) аттестации 1 года обучения стартового
уровня**

Название упражнения	результат
---------------------	-----------

	низкий	средний	высокий
Подъем ноги лицом к стене, держась за зацепки	10 сек	15 сек	20 сек
Подтягивания с собственным весом	1 раз	2 раз	3 раза
Вис на перекладине	10 сек	20 сек	30 сек
Движение по рукоходу	3 перекладина	5 перекладины	10 перекладин
Движение по ногоходу	3 перекладина	5 перекладины	10 перекладин

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации 2 года обучения стартового уровня

Название упражнения	результат		
	низкий	средний	высокий
Подъем ноги лицом к стене, держась за зацепки	10 сек	15 сек	20 сек
Подтягивания с собственным весом	1 раз	2 раз	3 раза
Вис на перекладине	10 сек	20 сек	30 сек
Движение по рукоходу	3 перекладина	5 перекладины	10 перекладин
Движение по ногоходу	3 перекладина	5 перекладины	10 перекладин

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной(переводной) аттестации 2 года обучения стартового уровня

Название упражнения	результат		
	низкий	средний	высокий
Подъем по стене вверх, держась за зацепки	2м	3м	4 - 12 м
Подтягивания с собственным весом	1 раз	2 раз	3 раза
Вис на перекладине	20 сек	30 сек	60 сек
Движение по стене по пикетам	3 пикета	5 пикетов	10 пикетов

Упражнения в игровой форме по спортивному туризму для детей 5-7 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 лазают 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 лазают 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.

Календарный план воспитательной работы на учебный год

Программа воспитания МАУ ДО ДЮЦ СТ построена по модульному принципу. Каждый модуль соответствует одному из направлений воспитательной деятельности.

1. «Воспитательные возможности занятия» (духовно-нравственное воспитание)		
Познание, творчество, ценностные смыслы, культурное и духовное наследие, генерирование и оформление собственных идей, навык самостоятельного решения проблемы, публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения и т.д.		
Пример:		
№	Мероприятие	Место проведения
1.	Деловая игра (мозговой штурм, дискуссия, дебаты, интерактивная игра) для обретения опыта социального поведения	каникулы
2.	Поход в кинотеатр, просмотр фильма «На солнце, вдоль рядов кукурузы» («Конёк-горбунок», «Частное пионерское», «Реальная сказка», «Сестрёнка» и др.)	каникулы
3.	Экскурсия в (пожарную часть, храм апостолов Петра и Павла, и др.)	каникулы
2. Модуль «Профориентация» (трудовое воспитание и профессиональное самоопределение)		
Встречи со специалистами, профориентационные тематические занятия, экскурсии на предприятия города, участие в научно-практических конференциях, проектная и исследовательская деятельность.		
3. Модуль «Профилактика детского травматизма» (обеспечение общественной безопасности)		
Профилактические мероприятия с детьми (беседы, конкурсы, викторины, интерактивные игры), направленные на пропаганду соблюдения Правил дорожного движения, формирование навыков безопасного участия в дорожном движении, безопасного поведения во дворах и на других прилегающих к дорогам территориях.		
Пример:		
№	Мероприятие	Место проведения
1.	Многодневные учебно-тренировочные походы/сборы	каникулы
3.	Скалолазание	Январь-февраль
3.	Родительское собрание «Безопасность детей – забота взрослых!»	
4.	Занятие на тему безопасности детей на дорогах: «Я знаю ПДД», «Безопасность на дороге», «Осторожно – дети!»	
4. Модуль «Профилактика деструктивного поведения детей и подростков»		
Создание «полей выброса энергии» и содействие самореализации обучающихся с учётом их индивидуальных особенностей (диспуты, дискуссии, форсайт-сессии, круглые столы, кейс-технологии, конкурсы, информирование (стенды, буклеты).		
Пример:		

№	Мероприятие	Место проведения
1.	Родительское собрание по вопросам профилактики алкоголизма, наркомании и табакокурения	
2.	Соревнования по видам спортивного туризма	
5. Модуль «Наставничество»		
Ориентация на совместную деятельность, на сотруди́ческий характер отношений педагога и обучающегося. Участие наставника и наставляемого в совместных конкурсах и проектных работах, олимпиадах, спортивных и культурно-досуговых мероприятиях.		
Пример:		
№	Мероприятие	Место проведения
1	Участие в X городской научно-практической конференции обучающихся организаций дополнительного образования «Наука. Творчество. Исследование», посвящённая Году семьи в Российской Федерации	
6. Модуль «Семья - фактор воспитания личности»		
Система мероприятий, позволяющих родителям ближе познакомиться со спецификой учреждения, ознакомиться с его воспитывающей и развивающей средой.		
Пример:		
№	Мероприятие	Место проведения
1.	Участие в организации «Дней открытых дверей», запись в объединения	
2.	Родительское собрание по проблемам воспитания	
3.	Организация похода выходного дня совместно с родителями (законными представителями)	
4.	Распространение информации через социальные рекламы, видеоролики	
5.	Мероприятие с приглашением родителей (вручение значков ГТО, присвоение разрядов)	
7. Модуль «Каникулярный отдых»		
Организация походов выходного дня, многодневных походов.		
Пример:		
№	Мероприятие	Место проведения
1.	Организация похода выходного дня для обучающихся «В поисках клада Деда Мороза» («Масленица идёт, блин да мёд несёт» и др.)	
2.	Организация многодневного похода, туристического слёта «Вокруг света за несколько дней»	
8. Модуль «Туризм и краеведение»		
Формирование умений и навыков основ туристической подготовки, изучение истории, культурного наследия, природы родного края; поисковая, исследовательская и проектная деятельность.		
Пример:		
№	Мероприятие	Место проведения
1.	Организация Первенства по спортивному туризму в закрытых помещениях (Городских соревнований по спортивному туризму (дистанция «Лыжная»), Городских соревнований по скалолазанию и др.)	
9. Модуль «Спортивное оздоровление»		
Укрепление физического и психического здоровья		
Пример:		

№	Мероприятие	Место проведения
1.	Спортивные сборы, соревнования, турниры	
2.	Подвижные игры, весёлые старты	

Планируемые соревнования и походы на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Наименование соревнований,походов	Планируемые даты
1	Первенство города Нефтекамск по спортивному ориентированию «Золотой лист»	18.10.25
2	Учебно-тренировочный поход	28.10.25-31.10.25
3	Соревнования по скалолазанию	По положению
4	Экскурсии	каникулы
5	Культурно массовые мероприятия	каникулы
6	Поход выходного дня	Воскресения, каникулы
7	Скалолазание	Январь-февраль
8	Многодневные учебно-тренировочные походы/сборы	10.06.26-25.06.26