

Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор»
Ново-Савиновского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от « 30 » 08 2024 г.
Протокол № 01



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
туристско-краеведческой направленности
«Юные туристы и скалолазы»

возраст обучающихся: 6-17 лет
срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Фазлиев Рафаил Маннапович,
педагог дополнительного образования

Казань, 2022 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.	Учреждение	МБУДО «Дом детско-юношеского туризма и краеведения «Простор»» г.Казани Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные туристы и скалолазы»
3.	Направленность программы	Туристско-краеведческой направленности
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Фазлиев Рафаил Маннапович, педагог дополнительного образования МБУДО «Дом детско-юношеского туризма и краеведения «Простор»» г.Казани Республики Татарстан
5.	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	6-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания учебного процесса	Тип - дополнительная общеобразовательная программа Вид - общеразвивающая программа Принцип проектирования – разноуровневость программы Модульная форма организации содержания учебного процесса
5.4.	Цель программы	Ознакомление воспитанников с общими характеристиками и навыками видов спорта, обязательными испытаниями и нормами ГТО и подготовкой к ним. Содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами спортивного туризма, формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> – беседа; – тестирование; – практические занятия; – теоретические занятия; – открытые уроки; – соревнования; – экскурсии; – учебно-тренировочные сборы; – поход.
7.	Формы мониторинга результативности освоения программы	Полугодовой мониторинг образовательного процесса. Тестирования по общей и специальной физической подготовке; - участие в походах; - участие в соревнованиях различного уровня.
8.	Результативность реализации программы	По окончании обучения учащиеся будут знать: - правила техники безопасности на занятии спортивным туризмом и скалолазанием;

		<ul style="list-style-type: none"> - комплекс общефизических и специальных физических упражнений; - основы физической культуры и здорового образа жизни; - основы личной гигиены; - основы ориентирования на местности; - теоретические сведения в области спортивно-оздоровительного туризма; - туристскую терминологию <p style="text-align: center;">уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила техники безопасности; - выполнять комплексы общефизических и специальных физических упражнений; - самостоятельно проводить разминку, закаливание, - работать с топографической и спортивной картой.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	2022 год
10.	Рецензенты	

ОГЛАВЛЕНИЕ

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	2
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	7
Содержание программы первого года обучения.....	8
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....	9
Содержание программы второго года обучения.....	10
УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	11
Содержание программы третьего года обучения.....	12
Методическое обеспечение образовательной программы	15
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	17
Методические материалы.....	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Туристско-краеведческая деятельность во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, способствует изучению природных особенностей нашей Родины, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2012 г. № 678-р;

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

- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор» Ново-Савиновского района г. Казани (далее – ДДЮТиЭ «Простор»);

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Данная программа предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий с использованием Интернета в форме дистанционного обучения.

Программа модифицирована на материалах программы разработанной для системы дополнительного образования детей «Юные туристы и скалолазы».

Актуальность образовательной программы в том, что изменившиеся условия жизни способствуют гипокинезии и гиподинамии, занятия спортивным туризмом и скалолазанием являются их профилактикой.

Отличительная особенность программы от уже существующих - это изучение различных видов туризма и скалолазания, а так же совершенствование общей физической

подготовки. Кроме того в целях освоения программы предполагается использование информационных компьютерных технологий (ИКТ).

Основная цель образовательной программы: ознакомление воспитанников с общими характеристиками и навыками видов спорта, обязательными испытаниями и нормами ГТО и подготовкой к ним. Содействие всестороннему развитию личности ребёнка средствами спортивного туризма, формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность заключается в формировании потребности вести здоровый образ жизни средствами туризма и скалолазания, воспитания волевых качеств: целеустремленности и настойчивости

Задачи:

1. Обучающие:

- познакомить с историей и особенностями спортивного туризма;
- обучить умениям и навыкам спортивного туризма;
- ознакомление с основными понятиями и терминологией

2. Развивающие:

- развивать общую культуру личности путём приобщения к занятиям спортивным туризмом и скалолазанием;
- формировать техническую и тактическую подготовку;
- совершенствовать двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию физических способностей

3. Воспитательные

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости;
- привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности;
- воспитание чувства ответственности за свои действия, дисциплинированности, взаимопомощи

Адресат программы:

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 17 лет. Программа построена с учетом уровня подготовки, а также возрастных и психологических особенностей обучающихся.

Количество учащихся в группе 15 человек, согласно требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Объем и срок освоения программы:

Образовательная программа «Юные туристы и скалолазы» рассчитана на 3 года обучения и предназначена для детей 8-17 лет. Набор в группу осуществляется по желанию, основное условие – отсутствие медицинских противопоказаний.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, в год - 216 часа.

Количество детей по годам обучения:

- 1 год обучения – 15 человек (8-13 лет)
- 2 год обучения -15 человек (9- 14 лет)
- 3 год обучения – 15 человек (10-15 лет)

Формы организации образовательного процесса

Организация педагогического процесса, при реализации данной Программы, осуществляется посредством групповых, звеньевых, индивидуальных и комбинированных (теоретических, практических и игровых) занятий.

Формы организации занятий: беседа; тестирование; практические занятия; теоретические занятия; открытые уроки; соревнования; экскурсии; учебно-тренировочные сборы; поход.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля и аттестации
		всего	в том числе		
			теория	практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос
2	Основы туризма и скалолазания	24	10	14	Обобщение знаний и тестирование
2.1	История развития туризма и скалолазания	4	3	1	Обобщение знаний и тестирование
2.2	Безопасность в туризме и скалолазании и на занятиях	10	4	6	Обобщение знаний и тестирование
2.3	Обзор сведений о туризме и скалолазании	10	3	7	Обобщение знаний и тестирование
3	Снаряжение скалолаза. Средства страховки для турмногоборья и скалолазания	38	4	34	Участие в соревнованиях
3.1	Районы скалодромов	1	1	0	Обобщение знаний и тестирование
3.2	Виды спортивного туризма и скалолазания	32	1	31	Участие в соревнованиях
3.3	Общие правила по туризму и скалолазанию	5	2	3	Обобщение знаний и тестирование
4	Техника лазания	46	1	45	
4.1	Технические приемы лазания	46	1	45	Участие в соревнованиях
5	Техника ориентирования	4	1	3	Участие в соревнованиях
6	Общая и специальная физическая подготовка	60	2	58	Обобщение знаний и навыков
6.1	Различные виды спорта как средство повышения подготовки туриста	20	1	19	Обобщение знаний и навыков
6.2	Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости	40	1	39	Участие в соревнованиях
7	Походы выходного дня и экскурсии	15	2	13	
8	Участие в соревнованиях	25	2	23	Результаты соревнований
	ИТОГО за период обучения:	216	24	192	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 год обучения

Вводное занятие. Знакомство с учащимися и заполнение анкет, заявлений.

1. Основы туризма и скалолазания.

1.1. История развития туризма и скалолазания. История появления скалолазания.

Беседа об основателях современного скалолазания (Антонович, Пиратинский).

1.2. Безопасность в туризме и скалолазании и на занятиях. Инструкция по ТБ проведения занятий по туризму и скалолазанию. Инструктаж правил поведения на природе, в походе, на экскурсии.

1.3. Обзор сведений о туризме и скалолазании. Развитие туризма и скалолазания на современном этапе о подготовке российских и зарубежных спортсменов, видеофильмы, новости туризма и скалолазания. Рейтинг российских туристов и скалолазов, календарь соревнований.

2. Снаряжение туриста-скалолаза. Средства страховки альпинистов и скалолазов. Личное снаряжение скалолаза (страховая система, тупфи, магnezия в мешочке). Специальное снаряжение (веревки, закладки, френда, навески, лесенки, петли, само страховка, спусковые устройства, экстракторы, карабины, оттяжки, каски). Фирмы и компании, производящие высокотехнологичное страховочное снаряжение для восхождений, средств страховки для альпинизма и скалолазания.

2.1. Районы скалодромов. Районы естественных скалодромов в России (Самара, Красноярск, Карелия и т.д.). Журналы. Классификация объектов рекреационного скалолазания.

2.2. Виды спортивного туризма и скалолазания. Виды спортивного скалолазания: трудность, скорость, боулдеринг, связки. Открытые и закрытые трассы. Естественный и искусственный скальный рельеф. Стили свободного лазания. Виды страховки, нижняя, верхняя, гимнастическая.

2.3. Общие правила соревнований по туризму и скалолазанию. Правила соревнований. Виды соревнований. Классы и ранги соревнований. Участники соревнований, трассы, технический инцидент, зоны транзита и изоляции. Количество участников и порядок стартов. Порядок прохождения трассы.

3. Техника лазания.

3.1. Технические приемы лазания. Методика освоения технических приемов лазания. Техническая подготовка.

3.2. Техника ориентирования: микроориентирование, скала - определяет набор элементов техники и обуславливает характер ориентирования на первом этапе обучения.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

Различные виды спорта как средство повышения подготовки туриста. Подвижные игры: футбол, волейбол, соревнования внутри кружковые.

3.2. Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости. Специальная физическая подготовка на развитие гибкости, силы, быстроты, выносливости.

5. Походы выходного дня и экскурсии.

6. Участие в соревнованиях

По окончании 1 года обучения, обучающиеся должны:

- Выполнять требования на значок «Юный турист» до 13 лет, и на значок «Турист России» старше 14 лет;
- Принять участие в 5-ти районных соревнованиях и в 2-3 городских, республиканских соревнованиях
- Учить оказывать доврачебную помощь.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля и аттестации
		всего	в том числе		
			теория	практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос
2	Основы туризма и скалолазания	24	9	15	Обобщение знаний и тестирование
2.1	История развития туризма и скалолазания	6	2	4	Обобщение знаний и тестирование
2.2	Безопасность в туризме и скалолазании и на занятиях	13	5	8	Обобщение знаний и тестирование
2.3	Обзор сведений о туризме и скалолазании	5	2	3	Обобщение знаний и тестирование
3	Снаряжение скалолаза. Средства страховки для турмнооборья и скалолазания	10	4	6	Участие в соревнованиях
3.1	Районы скалодромов	2	1	1	Обобщение знаний и тестирование
3.2	Виды спортивного туризма и скалолазания	6	2	4	Участие в соревнованиях
3.3	Общие правила по туризму и скалолазанию	2	1	1	Обобщение знаний и тестирование
4	Техника лазания	70	17	53	
4.1	Технические приемы лазания	74	19	55	Участие в соревнованиях
5	Техника ориентирования	4	2	2	Участие в соревнованиях
5.	Общая и специальная физическая подготовка	60	18	42	Обобщение знаний и навыков
5.1	Различные виды спорта как средство повышения подготовки туриста	20	9	11	Обобщение знаний и навыков
5.2	Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости и	40	9	31	Участие в соревнованиях
6	Походы выходного, дня и экскурсии	12	2	10	
7	Участие в соревнованиях	32	2	30	Результаты соревнований
	ИТОГО за период обучения:	216	56	160	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 год обучения

Вводное занятие. Туризм. Определения. Типы, виды, формы туризма. Инструктаж по технике безопасности.

1. Основы туризма и скалолазания. Туристские путешествия, история развития туризма.

1.1. История развития туризма и скалолазания.

1.2. Безопасность в туризме и скалолазании и на занятиях. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.

1.3. Обзор сведений о туризме и скалолазании. Знакомство по литературным и другим источникам с историей, природой, климатом туристских районов мира.

2. Снаряжение туриста-скалолаза. Личное и групповое туристское снаряжение: выбор снаряжения, укладка рюкзака, установка палатки. Подготовка к походу. Туристские должности.

2.1. Районы скалодромов. Районы естественных скалодромов в РТ.

2.2. Виды спортивного туризма и скалолазания. Лазание на трудность. Особенности. Развитие выносливости и отработка технических приемов лазания.

2.3. Общие правила соревнований по туризму и скалолазанию.

3. Техника лазания.

3.1. Технические приемы лазания. Техника лазания скалолаза по наклонному тренажеру, скале, правильное расположение стопы на зацепе. Техника прохождения скальных участков. Техника лазания по вертикальной стене. Правила о трех точках опоры. Спуск лазанием. Изучение и отработка упражнений на технику постановки ног на зацепки. Постановка ног на трение. Правильное распределение нагрузки на ноги и руки. Упражнения «лягушка», «тихие ноги», распор, накат на ногу, закладывание пятки и носка, подворачивание колена.

Техника работы рук. Виды хватов. Показательное лазание. Работа корпуса. Применение скрутки на прямой стене, на стене с отрицательным углом. Использование рельефа.

3.2. Техника ориентирования. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. Различные виды спорта как средство повышения подготовки туриста. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности, на совершенствование двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость). Совершенствование координации движений. Выполнение упражнений общей физической подготовки. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Специальная подготовка и её место в тренировке скалолаза. Их ведущие качества: быстрота, сила, ловкость, гибкость, равновесие. Развитие силы, силовой выносливости тех групп мышц, которые несут основную нагрузку в скалолазании. Беговая подготовка. Техника бега. Низкий, высокий старт. Техника бега с препятствиями. Бег с прохождением этапов.

3.2. Развитие двигательных качеств. Упражнения из различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта и др. Инструктаж по технике безопасности.

4. Походы выходного дня и экскурсии. Участие в походах. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Организация и проведение экскурсий по Республике Татарстан.

5. Участие в соревнованиях.

Промежуточная аттестация, сдача нормативов. Подведение итогов на определенных этапах обучения. Беседы с учащимися о результатах тренировок. Участие во внутриклубных соревнованиях. Участие в городских и областных соревнованиях.

По окончании 2 года обучения, обучающиеся должны:

- Принять участие в 5-6-ти районных соревнованиях и в 3 республиканских соревнованиях по профилю объединения;
- Принять участие в республиканских конкурсах, конференциях, олимпиадах по профилю объединения (экскурсии, походы);
- Выполнять требования и нормативы на III – II юношеский разряды;
- Выполнять требования и нормативы на получение серебряного – золотого значка ГТО по своему возрасту.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля и аттестации
		всего	в том числе		
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Основы туризма и скалолазания	16	4	12	Обобщение знаний и тестирование
2.1	История развития туризма и скалолазания	2	1	1	Обобщение знаний и тестирование
2.2	Безопасность в туризме и скалолазании и на занятиях	11	1	10	Обобщение знаний и тестирование
2.3	Обзор сведений о туризме и скалолазании	3	2	1	Обобщение знаний и тестирование
3	Снаряжение скалолаза. Средства страховки для турмногоборья и скалолазания	10	2	8	Участие в соревнованиях
3.1	Районы скалодромов	1	1	0	Обобщение знаний и тестирование
3.2	Виды спортивного туризма и скалолазания	1	0	1	Участие в соревнованиях
3.3	Общие правила по туризму и скалолазанию	8	1	7	Обобщение знаний и тестирование
4	Техника лазания	59	9	50	
4.1	Технические приемы лазания	59	9	50	Участие в соревнованиях
5	Техника ориентирования	3	1	2	Участие в соревнованиях
6.	Общая и специальная физическая подготовка	66	6	60	Обобщение знаний и навыков
6.1	Различные виды спорта как средство повышения подготовки туриста	20	1	19	Обобщение знаний и навыков
6.2	Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости и	24	0	24	Участие в соревнованиях
7	Походы выходного, дня и экскурсии	20	1	19	
8	Участие в соревнованиях	40	1	39	Результаты соревнований
	ИТОГО за период обучения:	216	25	191	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 год обучения

Вводное занятие. Знакомство с планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

1. Основы туризма и скалолазания. Туристские путешествия, история развития туризма. Характеристика каждого вида туризма. Типы, формы туризма.

1.1. История развития туризма и скалолазания. История развития туризма в России.

1.2. Безопасность в туризме и скалолазании и на занятиях. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на соревнованиях. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

1.3. Обзор сведений о туризме и скалолазании.

2. Снаряжение туриста-скалолаза. Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом сезона, условий похода. Ремонтный набор. Организация туристского быта. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения. Изготовление, усовершенствование и ремонт снаряжения.

2.1. Районы скалодромов. Районы естественных скалодромов в мире.

2.2. Виды спортивного туризма и скалолазания. Лазание на скорость. Основы и правила. Старт, финиш. Прохождение коротких трасс на скорость. Прохождение длинных трасс на скорость. Боулдлинг. Понятия. Правила. Постановка и прохождение трасс.

2.3. Общие правила соревнований по туризму и скалолазанию. Разрядные требования по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью.

3. Техника лазания.

3.1. Технические приемы лазания. Основы техники по горизонтали – траверс. Методика освоения и совершенствования технических приемов.

3.2. Техника ориентирования. Ориентирование карты по компасу. Измерение расстояний. Приближённое определение сторон горизонта по особенностям некоторых местных предметов. Определение точки стояния на спортивной карте, имитация ситуации потери ориентировки, построение алгоритма действий восстановления местонахождения. Проведение игр и соревнований по ориентированию. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

4. Общая и специальная физическая подготовка.

4.1. Различные виды спорта как средство повышения подготовки туриста. Характеристика и методика развития физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы. Индивидуальный подход в решении задач общей и специальной физической подготовки.

4.2. Развитие двигательных качеств. Выполнение упражнений общей физической подготовки. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Лёгкая атлетика. Лыжный спорт. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

5. Походы выходного дня и экскурсии. Участие в походах. Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов. Организация и проведение экскурсий по Республике Татарстан.

6. Участие в соревнованиях

Промежуточная аттестация, сдача нормативов. Подведение итогов на определенных этапах обучения. Беседы с учащимися о результатах тренировок. Участие во внутриклубных соревнованиях. Участие в городских и областных соревнованиях.

По окончании 3 года обучения, обучающиеся должны:

- Принять участие в 5-6-ти районных соревнованиях и в 2-3 городских, республиканских соревнованиях;
- Выполнять требования и нормативы на II – I юношеский разряды;
- Принять участие в республиканских конкурсах, конференциях, олимпиадах по профилю объединения (экскурсии, походы);
- Выполнять требования и нормативы на получение серебряного – золотого значка ГТО по своему возрасту.

Планируемые результаты освоения программы:

Планируемые результаты:

В ходе реализации программы используются такие основные направления учебно-воспитательного процесса как познавательное и практическое развитие ребёнка. В процессе реализации программы у детей воспитывается ответственность, целеустремленность, взаимопонимание; формируется мотивация к общественно-полезной деятельности, стремление внести пользу в окружающую среду.

Учащиеся стремятся к самообразованию, устанавливают осознанное сотрудничество в коллективе, чувствуют ответственное отношение к своему здоровью. В итоге ребёнок сформирует:

- патриотически ориентированное сознание, учитывающее условия современности состояния окружающей среды;
- ответственность за сохранение исторического, природного и культурного наследия родного края.

Ожидаемые результаты

Реализация всей программы обучения позволит учащимся выполнить 3 (в отдельных случаях даже 2 или 1) спортивный разряд по спортивному туризму, массовые разряды по спортивному ориентированию или скалолазанию, а также норматива на присвоение значка «Турист России».

По итогам I года обучения до 20% от занимающихся в объединении могут выполнить 3-юношеский разряд по спортивному туризму.

По итогам II года обучения до 20% от занимающихся в объединении могут выполнить 2, 1-юношеские (или 3 спортивный) разряды по спортивному туризму, спортивному ориентированию или скалолазанию.

По итогам III года обучения до 20% от занимающихся в объединении могут выполнить норматив на 3 спортивный разряд (в отдельных случаях даже 2 или 1) по спортивному туризму, массовые разряды по спортивному ориентированию или скалолазанию.

По окончании обучения учащиеся будут

знать:

- правила техники безопасности на занятии спортивным туризмом и скалолазанием;
- комплекс общефизических и специальных физических упражнений;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основы личной гигиены;
- основы ориентирования на местности;
- теоретические сведения в области спортивно- оздоровительного туризма;
- туристскую терминологию

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять комплексы общефизических и специальных физических упражнений;
- самостоятельно проводить разминку, закаливание,

- работать с топографической и спортивной картой;

После 1 года, обучения учащиеся должны обладать простейшими приемами турмногоборья и скалолазания, знать основные правила соревнований по спортивному туризму и скалолазанию.

После 2,3 года обучения, учащиеся должны обладать навыками и приемами турмногоборья и скалолазания, знать основные правила соревнований по спортивному туризму и скалолазанию, участвовать в городских, республиканских соревнованиях, показать результаты, подтверждать и улучшать разряды по данным видам спорта.

Формы подведения итогов реализации программы:

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- тестирования по общей и специальной физической подготовке;
- участие в походах;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Основные формы деятельности:

- тренировки и практические занятия на местности;
- соревнования, слеты и тренировочные сборы;
- учебно-тренировочные и спортивные походы, летние лагеря;
- игры, конкурсы и другие массовые мероприятия;
- беседы;
- экскурсии;
- родительские собрания;
- зачетные занятия.

Формы аттестации / контроля

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юные туристы и скалолазы», осуществляется в порядке, установленном локальным нормативным актом "Положение о внутреннем итоговом мониторинге освоения дополнительных общеобразовательных программ учащимися объединений муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ДДЮТиЭ» Простор».

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов учащихся является протокол внутреннего итогового мониторинга, составленный педагогом.

Программа предполагает стартовую, и итоговую аттестацию обучающихся. Стартовый контроль осуществляется в начале учебного года после первой четверти и направлен на диагностику начального уровня знаний умений и навыков учащихся.

В конце года по окончании курса обучения проводится итоговый мониторинг успеваемости обучающихся.

Участие в соревнованиях или учебно-тренировочных походах осуществляется за счет часов на практическую подготовку по тем или иным разделам или как массовые мероприятия.

Летний зачетный поход или многодневное мероприятие (лагерь, слет и т.д.) в сетку часов не включены.

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	тема занятий	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Используемые материалы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Методы: словесный, наглядный Приемы: объяснение	Мультимедиа-проектор; компьютер	Опрос
2	Основы туризма и скалолазания	Теория, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Методическая литература: специальная литература. Мультимедиа-проектор, Туристский инвентарь, специальное снаряжение. Туристский инвентарь	Обобщение знаний и тестирование
3	Снаряжение скалолаза	Теория, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Методическая литература: специальная литература Мультимедиа-проектор, компасы, карты. Туристский инвентарь	Обобщение знаний и тестирование
4	Техника лазания	Теоретическое, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Методическая литература: специальная литература Туристский инвентарь	Обобщение знаний и тестирование
6	Общая и специальная физическая подготовка	Теоретическое, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация,	Мультимедиа-проектор, спортивный инвентарь; Магнитофон, CD диски	Обобщение знаний и тестирование

			выполнение практических заданий.		
7	Походы выходного дня и экскурсии	Теоретические, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Мультимедиа-проектор,	Обобщение знаний и тестирование
8	Участие в соревнованиях	Теоретические, практические занятия	Методы: словесный, наглядный практический Приемы: Объяснение, демонстрация, выполнение практических заданий.	Спортивный инвентарь	

Материально-техническое обеспечение:

- пришкольная территория;
- спортивный зал;
- раздевалки - 2 шт;
- душ - 2 шт
- компьютер/планшетный-компьютер - 1 шт;
- проектор - 1 шт;
- веревка 60м. диаметр 10мм – 2 шт.
- обвязка нижняя -15 шт.
- карабины – 20 шт.
- оборудование для КП – 20 шт.
- походная медицинская аптечка – 5 шт.
- компас – 15 шт.
- карта пришкольной территории – 15 шт.
- шлем – 15 шт.
- палатка 4-х местная- 4 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. От 30.12.2015) «Об образовании в Российской Федерации». [Электронный ресурс] – URL: http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/273_fz_29.12.2012.pdf ;
2. Декларация прав ребенка. Принята резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1959 года. [Электронный ресурс] — URL: http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/childdec;
3. "Конвенция о правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990) [Электронный ресурс] — URL: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=9959&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.9330324858521792#0403684108448189>;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от от 31. 03.2022 г. № 678-п). [Электронный ресурс] — URL: <https://docs.cntd.ru/document/420219217?ysclid=174jg84hhi729236008>;
5. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] — URL: <https://docs.cntd.ru/document/551785916?ysclid=174mn7inwt567953844>;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 [Электронный ресурс] — URL: <http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/proektirovanieprogramm.pdf>;
7. 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" <https://docs.cntd.ru/document/566085656>;
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-п; г. [Электронный ресурс] – URL: [http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/Strategiya_razvitiya_vospitaniya\(2\).pdf](http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/Strategiya_razvitiya_vospitaniya(2).pdf);
9. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дворец пионеров и школьников им. А.П. Гайдара» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан (новая редакция) (Утвержден Постановлением главы администрации ГО г. Стерлитамак РБ от 20 августа 2015 г. № 1641). [Электронный ресурс] – URL: <http://dp-str.ru/assets/files/ustav.pdf>.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Алешин В. М, Серебренников А. В. Туристская топография, М., 2005.
2. Аппенянский А.И. Рекреология: тренировочный процесс в активном туризме. М.: Издательство: Советский спорт, 2006, 169 с.
3. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.

4. Губаненков С. Обеспечение безопасности туристских походов, соревнований подростков /Под ред. Губаненкова С. М. Спб.: Издательский дом «Петропролис», 2007
5. Дрогов И.А. «Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. Учебно-методическое пособие». – М., ФЦДЮТиК, 2004. – 132 с.
6. Константинов Ю.С Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие. Москва Издательство: Советский спорт, 2009, 392 с.
7. Маслов А.Г. «Юные инструкторы туризма» Программа для системы дополнительного образования детей. Москва, ЦДЮТиК, 2012 г.
8. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя/ Сост. А.Т.Смирнов. Б.И.Мишин; под общей ред. А.Т.Смирнова. – М., Просвещение, 2011. – 160 с.
9. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм. Учебник., М.,2008, - 464с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

1. Баленко С. В. «Школа выживания». Приложение к журналу «Зарубежное военное обозрение» ч. 1. Москва. 2012 г.
2. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. «Основы медицинских знаний: Учебно-практ. пособие». – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 252 с.
3. Волович В.Г. «Академия выживания». – М., Толк, 2005. – 368 с.
4. Воробьев Ю.Л., Локтионов Н.И., Фалеев М.И., Шахраманьян М.А., С.К.Шойгу, Шолох В.П. «Катастрофы и человек». – М., АСТ-ЛТД, 2007. – 256 с.
5. Гостюшин А. В. «Энциклопедия экстремальных ситуаций» - М., изд. «Зеркало», 2005.
6. Дэвис Б. «Энциклопедия выживания и спасения», пер. с англ. – М., Вече, 2007. – 448 с.
7. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л. «Для тебя и о тебе». – М., Просвещение, 2011.
8. Ильин А.А. «Большая энциклопедия городского выживания». – М., Изд-во Эксмо, 2013. – 576 с.
9. Ильин А.А. «Энциклопедия выживания в экстремальных ситуациях». – М., Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2012. – 384 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Рельеф

101		- основная горизонталь
102		- утолщённая горизонталь
103		- вспомогательная горизонталь
104		- бергштрих
105		- высота горизонтали над уров. моря
106		- земляной обрыв
107		- земляной вал
108		- маленький земляной вал
109		- промоина
110		- сухая канава
111		- бугор
112		- микробугорок
113		- продолговатый микробугорок
114		- яма
115		- микроямка
116		- воронка
117		- микронеровности
118		- особый объект рельефа

Скалы и камни

201		- непреодолимая скальная стена
202		- скальный столб
203		- преодолимая скальная стена
204		- скальная яма
205		- пещера
206		- камень
207		- большой камень
208		- каменная россыпь
209		- группа камней
210		- каменистая почва
211		- открытый песок
212		- голые скалы

Гидрография

301		- море, озеро, пруд
302		- прудик
303		- лужа
304		- непреодолимая река
305		- преодолимая река
306		- ручей, канава
307		- пересыхающий ручей
308		- узкое болото
309		- непроходимое болото
310		- болото
311		- заболоченность
312		- колодец
313		- родник
314		- особый объект гидрографии

Условные знаки

Искусственные объекты

501		- автомагистраль
502		- широкая дорога с покрытием
503		- узкая дорога с покрытием
504		- улучшенная дорога
505		- грунтовая дорога
506		- тропа
507		- тропинка
508		- теряющаяся тропинка
509		- узкая просека без тропы
510		- чёткая развилка дорог
511		- нечёткая развилка дорог
512		- мостик
513		- переправа с мостиком
514		- переправа без мостика
515		- железная дорога
516		- телеграфная линия, канатная дорога
517		- высоковольтная линия
518		- тоннель
519		- преодолимый каменный забор
520		- полуразрушенный каменный забор
521		- непреодолимый каменный забор
522		- преодолимая ограда
523		- полуразрушенная ограда
524		- непреодолимая ограда
525		- проход в заборе
526		- постройка
527		- населённый пункт
528		- запрещённый для бега район
529		- территория с покрытием
530		- развалины
531		- огневой рубеж, стрельбище
532		- могила, обелиск, памятник
533		- преодолимый трубопровод
534		- непреодолимый трубопровод
535		- высокая башня
536		- маленькая башня
537		- каменная пирамида, столб
538		- кормушка
539		- особый искусственный объект 1
540		- особый искусственный объект 2

Технические символы

601		- линии магнитного меридиана (синие или чёрные) проводятся через 500 м
602		- крест совмещения цветов
603		- отметка высоты

Туристские узлы



Встречный



Встречная восьмерка



Грейпвайн



Брамшкотовый



Проводник восьмерка



Проводник восьмерка



Австрийский проводник



Двойной проводник