



ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА «ПИОНЕР»

«Утверждаю»
Директор ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер»
Н.И. Тужик

«22»



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный туризм ПРО»**

Возраст обучающихся: 8 -17 лет

Нормативный срок освоения программы: 1 год

Авторы-составители:
Копцева И.В., тренер-преподаватель
Жукова Н.М., инструктор-методист

Принята на заседании методического совета
ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»
Протокол № 6 от 22.04.2025 г.

Тюмень, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Паспорт программы	3
1.2. Пояснительная записка	4
1.3. Цель и задачи программы... ..	8
1.4. Планируемые результаты.....	9
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Учебный план	11
2.3. Содержание учебного плана	11
2.4. Рабочая программа воспитания.....	17
2.5. Календарный план воспитательной работы	19
2.6. Формы аттестации... ..	24
2.7. Оценочные материалы... ..	26
2.8. Условия реализации программы... ..	29
2.8.1 Перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы	29
2.8.2 Перечень оборудования, используемого для реализации программы.....	30
2.8.3 Методические материалы.....	32
2.8.4 Основные методы обучения... ..	33
2.8.5 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	33
3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	34
3.1. Список учебно-методического обеспечения для тренеров-преподавателей	34
3.2. Список учебно-методического обеспечения для обучающихся.....	34
3.3. Список информационного обеспечения.....	35
ПРИЛОЖЕНИЯ	36

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Паспорт программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный туризм ПРО» реализуется на продвинутом уровне в объеме 216 часов. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом. 1 академический час составляет 45 минут.

Уровень сложности	Описание уровня, планируемых результатов освоения программы	Формы организации образовательной деятельности, наполняемость групп	Нормативный срок освоения программы (срок реализации каждого уровня)	Возраст обучающихся, адресат деятельности
Продвинутый	На обучение по программе «Спортивный туризм ПРО», реализуемое на базе организаций-партнеров, зачисляются дети с 8 лет, сдавшие контрольные нормативы. Дети обучаются базовым и профессиональным навыкам спортивного туризма: совершенствуют свою физическую форму, техническую и тактическую подготовку, приобретают судейский и инструкторский опыт, учатся работать со специальным снаряжением. Планируемые результаты: улучшение физической формы, развитие силовой выносливости, способность преодолевать сложные этапы, уметь пользоваться специальным снаряжением. По итогам освоения уровня, обучающиеся будут готовы к участию в соревнованиях на 3 классе дистанций, будут иметь опыт судейства муниципальных и областных соревнований. Обучающимся продвинутого уровня предоставляется возможность для получения спортивных разрядов и званий в соответствии с возрастом и их физическими возможностями.	Мелкогрупповая от 8 человек.	1 год (36 учебных недель)	8-17 лет

1.2. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности (далее по тексту — Программа) разработана, на основе следующих документов:

«Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (изм. от 28.12.2024).

Федеральный закон от 28 декабря 2024 г. № 543-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (Документ вступает в силу с 01.04.2025 г.).

Федеральный закон от 28 декабря 2024 г. № 550-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О молодежной политике в Российской Федерации».

Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. № 489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации».

Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (ред. от 30.11.2024 г.).

Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изм. 26.12.2024 г.).

Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» (изм. 23.11.2024 г.).

Федеральный закон от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» (ред. от 28.12.2024 г.).

Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (изм. 28.12.2024 г.).

Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018 – 2027 годы».

Указ Президента России от 07 мая 2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

Указ Президента РФ от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Распоряжение Правительства Тюменской области от 16 апреля 2021 г. № 273-рп «Об утверждении Плана мероприятий до 2027 года по реализации в Тюменской области мероприятий в рамках Десятилетия детства».

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (изм. от 21.10.2024 г.).

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации (с изм. 22.10.2024 г.).

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 молодежи» (изм. 30.08.2024 г.).

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

Постановление Правительства РФ от 14 мая 2021 г. № 732 «Об утверждении требований к антитеррористической защищенности объектов (территорий), предназначенных для организации отдыха детей и их оздоровления, и формы паспорта безопасности объектов (территорий) стационарного типа, предназначенных для организации отдыха детей и их оздоровления» (изм. 15.06.2022 г.).

Постановление Правительства РФ от 16 сентября 2020 г. № 1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации» (изм. 30.03.2023 г.).

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

Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (изм. 21.04.2023 г.).

Приказ Минпросвещения России от 02 декабря 2019 г. № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Приказ Минобрнауки и Минпросвещения России от 05 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») и примерной формой договора (изм. 22.02.2023 г.).

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

Письмо Минпросвещения России от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. № АК-2563/05 «Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Региональный уровень:

Закон Тюменской области от 7 мая 1998 г. № 24 «О защите прав ребенка» (изм. 20.09.2024 г.).

Постановление Правительства Тюменской области от 1 октября 2021 г. № 616-п «О государственном социальном заказе на оказание государственных услуг в

социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов государственной власти Тюменской области» (изм. 27.11.2023).

Постановление Правительства Тюменской области от 3 декабря 2018 г. № 454-п «Об утверждении государственной программы Тюменской области «Развитие физической культуры, спорта и дополнительного образования» и признании утратившими силу некоторых нормативных правовых актов» (с изм. 15.12.2023 г.).

Паспорт регионального проекта «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации в Тюменской области» (01.01.2021 - 31.12.2025 гг.).

Приказ ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер» от 21.05.2024 № 8 «Порядок разработки и утверждения дополнительных образовательных программ в ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер».

Спортивный туризм в целом – уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления, развивает личностные качества, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию, а также работе в команде.

Направленность, основной вид деятельности, краткая характеристика предмета, его значимость.

Занятия спортивным туризмом направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствует развитию таких черт характера, как целеустремленности и настойчивости, мужества и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Происходит совершенствование специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, координации, выносливости. Спортивный туризм - это лично-командный вид спорта, предполагающий не только индивидуальную работу, но и работу в связках и группах на пешеходных и лыжных дистанциях.

Основной задачей программы является обучение детей и подростков углублённым навыкам спортивного туризма, повышение разносторонней физической, специальной и функциональной подготовленности.

Наряду с базовыми упражнениями из различных видов спорта, широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие всех физических качеств.

Технической подготовке уделяется большое количество времени. Обучающиеся совершенствуют свои тактические способности, овладевают умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе преодоления технических этапов.

Так как по программе предусмотрено обучение на продвинутом уровне, дети должны иметь уже определенную физическую подготовку. В связи с этим зачисление в группы проходит на основании входящего контроля — выполнение контрольных нормативов.

Актуальность. Программа соответствует основным направлениям социально-экономического развития страны. В Федеральном проекте «Демография» - раздел «Спорт-норма жизни» одним из основных направлений государственной политики является увеличение числа людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Занятия направлены на физическое развитие ребенка: укрепление мышц, связок, улучшение моторики, координации и равновесия. Ребенок преодолевает технические этапы различного класса сложности как индивидуально, так и в связке или группе. Дети сами выбирают тактику преодоления препятствия, учатся принимать решение, развивают логическое и пространственное мышление. С целью успешного освоения дисциплины тренер-преподаватель применяет различные методы организации и проведения занятий. Основную роль в

успешности изучения дисциплины играют физическое развитие ребёнка и его заинтересованность в освоении учебного материала.

Новизна, особенности программы.

В данной программе воспитание, развитие и обучение представлены комплексно. Обучающиеся занимаются спортивным туризмом на продвинутом уровне, где дети осваивают новые способы преодоления технических этапов разных классов сложности и работы со специальным снаряжением. На ряду с физической подготовкой, больше времени уделяется специальной подготовке. Занятия проходят как в спортивном зале, так и на улице, на полигоне для спортивного туризма, на лыжных и беговых трассах. Работа с детьми организована с вовлечением родителей в совместную деятельность (участие в мастер-классах, квизах, квестах, вне сетки часов).

Для более качественной реализации программы предусмотрено привлечение второго тренера по лыжным гонкам.

На данном уровне большее внимание уделяется физическому и техническому развитию обучающихся, развитию личности, социальных и нравственных ценностей. Обучающиеся получают специальные знания, касающиеся участия в соревнованиях по спортивному туризму, а также приобретают необходимые знания, умения и навыки для работы в составе судейских команд по спортивному туризму.

Форма работы в группах от 8 человек. Уровень включает 216 академических часов, срок реализации — 1 год (36 учебных недель), 3 занятия в неделю, продолжительность занятия в день — 90 минут с перерывом.

Объём программы составляет 216 академических часов. Нормативный срок освоения программы от 1 года.

Программа рассчитана на детей от 8 до 17 лет, которые выполнили контрольные нормативы при зачислении, соответствующие данному уровню.

Тренировки направлены на совершенствование физических качеств и техники преодоления этапов пешеходных и лыжных дистанций разных классов сложности.

Данная образовательная программа состоит из двух компонентов: теоретических и практических занятий, которые включают в себя такие разделы, как общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и техническая подготовка.

Форма обучения – очная.

Форма реализации — с применением дистанционных образовательных технологий.

В случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

Обучение осуществляется на основе информационно-коммуникационных образовательных платформ из единого реестра отечественного программного обеспечения.

Тренер-преподаватель создает обучающий курс на основе программы, наполняя его содержимым в виде лекций, звуковых и видео-файлов, презентаций, тестовых заданий и т. д. с учётом изменений и нововведений, произошедших за период массового внедрения цифровых технологий, и учитывает изменившееся условия образовательной деятельности.

Материалы для изучения и вспомогательные материалы могут быть размещены в формате массового открытого онлайн-курса на платформе «ПИОНЕР ОНЛАЙН», а занятия проходят в формате видеоконференцсвязи. Так же при

необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с обучающимися.

Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с педагогом.

Организация обучения при использовании дистанционных образовательных технологий основывается на **принципах**:

- общедоступности, индивидуализации обучения, помощи и наставничества;
- адаптивности, позволяющий легко использовать учебные материалы нового поколения, содержащие цифровые образовательные ресурсы, в конкретных условиях учебного процесса, что способствует сочетанию разных дидактических моделей проведения занятий с применением дистанционных образовательных технологий;

- гибкости, дающий возможность участникам образовательного процесса работать в необходимом для них темпе и в удобное для себя время;

- модульности, позволяющий использовать обучающемуся и преподавателю необходимые им отдельные составляющие учебного курса для реализации индивидуальных учебных планов;

- оперативности и объективности оценивания учебных достижений обучающихся.

Набор обучающихся осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка. Обучение ведется на русском языке.

Практические занятия преимущественно осваиваются очно, в непосредственном контакте с тренером-преподавателем.

На сайте учреждения размещены аннотации к рабочим программам по дисциплинам.

1.3. Цели и задачи программы

Цель программы — содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий спортивным туризмом и выявление из общего числа занимающихся одаренных и способных воспитанников с помощью индивидуального подхода к каждому из них.

Задачи

1. Обучающие:

- приобретение знаний в области спортивного туризма;
- приобретение технических навыков;
- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самообразованию.

2. Развивающие:

- развитие творческого мышления детей;
- развитие эмоциональности и коммуникативности;
- развитие мотивации личности ребёнка к преодолению технических этапов.

3. Воспитательные:

- формирование общей культуры личности ребёнка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитание системы контроля над своим поведением, рефлексии своих действий.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Планируемыми результатами освоения программы обучающимися, являются критерии определения оценки качества образовательной области программы.

Предметные результаты:

- в процессе занятий по программе обучающийся должен уметь применять приобретенные навыки для преодоления технических этапов пешеходных и лыжных дистанций различных классов сложности;
- обучающийся должен знать и выполнять нормативные требования по общей и специальной физической подготовленности;
- обучающийся должен знать виды специального снаряжения для спортивного туризма;
- обучающийся должен уметь ориентироваться на местности с помощью карты и компаса;
- должен знать и владеть различными видами лыжных ходов.

Метапредметные результаты:

- способность сознательно организовать и регулировать свою учебную деятельность;
- способность решать творческие задачи в преодолении технических этапов;
- способность самоконтроля и самоанализа.

В результате освоения программы «Спортивный туризм ПРО» обучающиеся будут знать:

- методику ведения дневника самоконтроля, самоанализа тренировочного процесса;
- Правила вида спорта «Спортивный туризм» (группа дисциплин «дистанция»);
- требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- технику ориентирования на местности;
- технические приёмы пешеходного и лыжного туризма (1, 2, 3 и 4 классов дистанций).
- различные виды лыжных ходов;
- о спортивных мероприятиях спортивного туризма.

Обучающиеся будут уметь:

- пользоваться Правилами вида спорта «Спортивный туризм» (группа дисциплин «дистанция») при подготовке к тренировкам и соревнованиям;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- уметь ориентироваться на местности, используя тактические и технические приёмы на различных дистанциях;
- грамотно применять на практике технические приёмы пешеходного и лыжного туризма (1, 2, 3 и 4 классов дистанций).
- применять на практике различные виды лыжных ходов;
- принимать участие в спортивных мероприятиях по спортивному туризму.

Обучающиеся приобретут навыки:

- грамотного пользования Правилами вида спорта «Спортивный туризм» (группа дисциплин «дистанция») при подготовке к тренировкам и соревнованиям;
- ориентирования на местности, используя тактические и технические приёмы на различных дистанциях;
- применения на практике технических приёмов пешеходного и лыжного

туризма (1, 2, 3 и 4 классов дистанций);

- владения на практике различными видами лыжных ходов;
- участия в спортивных мероприятиях по спортивному туризму.
- всестороннего гармоничного развития физических качеств личности, укрепление здоровья, закаливание организма.

Личностные результаты:

- формирование и развитие физических способностей обучающегося, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи;
- ценностное отношение к спорту, понимание необходимости физической активности для развития личности и общества;
- интерес к занятиям спортивным туризмом, готовность к познанию и преодолению технических препятствий;
- творческий характер мышления, творческий потенциал личности;
- позитивный опыт самореализации в различных видах физической деятельности;
- социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;
- позитивное принятие себя как личности, сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и других;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Уровень сложности	Сроки реализации, кол-во учебных недель в год	Кол-во часов/неделю	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
Продвинутый	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут с перерывом

2.2. Учебный план

Уровень сложности	Дисциплины (модули, разделы)	Количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
Продвинутый уровень «Спортивный туризм ПРО»	Теоретическая подготовка	20	20	-	выполнение контрольных выполнение контрольных
	Общая физическая подготовка (ОФП)	48	-	48	
	Специальная физическая подготовка (СФП)	38	-	38	
	Техническая подготовка	68	-	68	
	Тактическая подготовка	10	-	10	
	Интегральная подготовка	10	-	10	
	Специальные навыки	8	-	8	
	Подготовка к участию в соревнованиях	14	-	14	
	Итого	216	20	196	

2.3. Содержание учебного плана

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1. Теоретическая подготовка			20
1.	Техника безопасности на занятиях по спортивному туризму	Соблюдение мер безопасности на занятиях в спортивном зале, в тренажёрном зале, на спортивной площадке, на туристическом полигоне. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Техника безопасности при работе с туристическим снаряжением. Правила соблюдения мер безопасности на технических этапах, во время движения по дистанции соревнований, а также на дистанции с элементами ориентирования. Техника безопасности при занятиях на лыжах.	2

		Правила поведения при переездах группы на транспорте. Правила пожарной безопасности в лесу. Правила пользования средствами защиты от кровососущих насекомых.	
2.	Ведение и анализ спортивного дневника	Структура заполнения дневника. Анализ учебно-тренировочных занятий за месяц, полугодие, за учебный год.	2
3.	Правила вида спорта «Спортивный туризм» (группа дисциплин «дистанция»)	<p>Общие положения. Группа дисциплин «дистанция». Технические приёмы пешеходного туризма. Организация перил. Снятие перил. Организация самостраховки. Организация командной страховки. Организация командного сопровождения. Движение по параллельным перилам. Движение по навесной переправе. Спуск по наклонной навесной переправе (на самовыпуске). Подъём по наклонной навесной переправе на самостраховке. Движение по перилам по бревну. Переправа по бревну способом «маятник». Переправа способом «вертикальный маятник». Подъём первого участника с командной страховкой. Спуск по склону на самостраховке по перилам. Подъём по склону на самостраховке по перилам.</p> <p>Технические приёмы лыжного туризма. Переправа по «тонкому льду». Спуск по склону на самостраховке по перилам на лыжах. Подъём по склону на самостраховке по перилам на лыжах.</p>	10
4.	Инструкторская и судейская практика	<p>Подготовка к проведению учебно-тренировочного занятия, к соревнованиям по спортивному туризму. Права и обязанности при подготовке и проведении спортивного соревнования.</p> <p>Состав судейской коллегии: главный судья и его заместители, главный секретарь и его заместители, начальники дистанции и их помощники, председатель технической комиссии, старшие судья и судья на этапах, старте, финише, судья-контролёр, судья при участниках по снаряжению, информации, секретари, врачи, прочий обслуживающий персонал. Общие обязанности судей. Квалификационные требования спортивных судей.</p> <p>Постановка дистанций: требования к дистанциям, требования к маркировке. Оборудование дистанции по спортивному туризму и ориентированию: старт, финиш, технические этапы, контрольные пункты. Работа службы дистанции по спортивному туризму и ориентированию. Работа мандатной комиссии. Протоколы технических этапов, старта, финиша, сводный протокол.</p>	4
5.	Режим труда и отдыха	<p>Умственная и физическая нагрузка.</p> <p>Педагогические средства восстановления: рациональная организация режима дня; различные формы активного отдыха; правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия; варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями; рациональное планирование тренировочного процесса; разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, баня (сауна).</p> <p>Психологические средства восстановления: психорегулирующая тренировка, упражнения для мышечного расслабления, психотерапия, психогигиенические приёмы</p>	2

		(сон, поддержание благоприятного климата в команде, создание комфортных условий на тренировках и сборах).	
2. Общая физическая подготовка (ОФП)			48
1.	Строевые упражнения	Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции. Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команды. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Построение в круг. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.	2
2.	Упражнения для развития гибкости	Гимнастические упражнения без предметов (Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях — наклоны, повороты, вращения туловища. Упражнения в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.) Гимнастические упражнения с предметами (общеразвивающие упражнения со скакалкой, с мячом, гимнастической палкой, обручем). Гимнастические упражнения на снарядах (Упражнения на гимнастической стенке (индивидуальные и парные). Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы).	8
3.	Упражнения для развития силы	Подтягивания различными хватами. Отжимания.	10
4.	Упражнения для развития быстроты	Различные подвижные игры. Эстафеты (в том числе на лыжах). Бег на короткие отрезки. Стартовые ускорения с разных положений. Скоростное преодоление этапов (параллельные перила, навесная переправа, переправа через бревно и т. д.).	8
5.	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	Длительный кросс или лыжная тренировка. Круговые тренировки с прыжковыми упражнениями, со скоростными беговыми упражнениями (различные варианты отдыха между сериями). Бег в подъёмы. Скоростное ускорение по пересеченной местности на короткие отрезки с минимальным восстановлением между повторениями.	10
6.	Упражнения для развития координации	Ходьба по бревну, по гимнастической скамейке, по горизонтально натянутой веревке (лицом вперёд, боком, спиной, способом «горизонтальный маятник»). Тоже с закрытыми глазами. Упражнения на баланс при спуске. Имитация лыжных ходов и лыжных стоек, ходов.	10
3. Специальная физическая подготовка (СФП)			38
1.	Специальное снаряжение для спортивного туризма	Постановка технических этапов. Организация полиспаста (сборка, натяжение, пристёгивание, отстёгивание, ход работы и техника безопасности). Постановка дистанции. Организация перил при помощи двойного зажима «Жумар» (сборка, натяжение,	2

		пристёгивание, отстёгивание, ход работы и техника безопасности). Работа со специальными спусковыми устройствами, устройствами страховки и страховочными зажимами.	
2.	Ориентирование	Техника считывания карты. Работа с компасом. Техника ориентирования вдоль линейных ориентиров. Ориентирование по легендам. Перемещение от одного контрольного пункта к другому.	4
3.	Скалолазание	Техника лазания (объём, скорость, трудность, выносливость). Нижняя страховка. Технические элементы. Приемы использования специального снаряжения. Соревновательная деятельность.	8
4.	Легкоатлетические упражнения	Бег по пересеченной местности. Бег с переменной скоростью. Челночный бег. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кросс-походы. Спортивная ходьба. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания, выпады и выпрыгивания в различных вариантах. Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и верёвке.	10
5.	Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов. Техника преодоления спусков и подъёмов. Техника поворотов и торможений. Интервальные тренировки. Длительные тренировки. Бег на лыжах, прохождение различных дистанций.	10
6.	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской и расстановкой предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Лыжные эстафеты.	2
7.	Спортивные игры	Спортивные игры (волейбол, футбол, баскетбол, гандбол и т.д.) по упрощённым правилам.	2
4. Техническая подготовка			68
1.	Организация перил. Снятие перил	Варианты раскладывания верёвки. Работа на «точке опоры» (карабин, бревно) – организация перил. Организация «самосброса» – снятие перил. Завязывание, развязывание узлов.	8
2.	Организация самостраховки. Организация командного сопровождения. Организация командной страховки	Организация самостраховки: постановка на самостраховку на точку опоры (карабин, бревно, петля) «усом» самостраховки. Организация командного сопровождения: раскладывание верёвки в рабочей зоне технического этапа; крепление командного сопровождения на точке опоры; организация командного сопровождения; бухтовка верёвки. Организация командной страховки: раскладывание верёвки в рабочей зоне технического этапа; постановка на самостраховку на точку опоры страхующего спортсмена; крепление командной страховки на точке опоры; организация командной страховки с помощью спускового устройства – «восьмёрка»; бухтовка верёвки.	8
3.	Движение по параллельным перилам	Способы запрыгивания, спрыгивания на перила этапа. Пристёжка, отстежка к перилам. Движение по перилам правым и левым боком. Техника «скользящего шага». Остановка, разворот и выход из положения «срыв». Перестёжка в «опасной зоне». Движение с сопровождением.	4
4.	Движение по навесной переправе	Способы запрыгивания, спрыгивания на перила этапа. Пристёжка, отстежка к перилам. Техника движения по перилам (постановка рук и ног). Остановка и разворот. Перестёжка в «опасной зоне». Движение с сопровождением.	4
5.	Спуск по наклонной навесной переправе «на самовыпуске»	Способы запрыгивания, спрыгивания на перила этапа. Пристёжка, отстежка к перилам. Организация перил для самостраховки способом «самовыпуск» с помощью спускового устройства – «восьмёрка». Техника движения по перилам (постановка рук и ног). Остановка и разворот. Перестёжка в «опасной зоне». Снятие перил.	6

6.	Подъём по наклонной навесной переправе на самостраховке	Способы запрыгивания, спрыгивания на перила этапа. Пристёжка, отстежка к перилам. Организация самостраховки при помощи устройства для подъёма по верёвки – «жумар». Техника движения по перилам (постановка рук и ног). Остановка и разворот. Перестёжка в «опасной зоне».	6
7.	Движение по перилам по бревну	Способы запрыгивания, спрыгивания на перила этапа. Пристёжка, отстежка к перилам. Движение по перилам лицом вперёд, правым и левым боком. Остановка, разворот и выход из положения «срыв». Перестёжка в «опасной зоне». Движение с сопровождением.	4
8.	Переправа по бревну способом «маятник»	Способы запрыгивания, спрыгивания на перила этапа. Пристёжка, отстежка к перилам. Организация перил способом «маятник». Техника движения по перилам. Техника набора и отпускания верёвки. Движение вперёд и боком. Остановка, разворот и выход из положения «срыв». Перестёжка в «опасной зоне». Снятие перил.	4
9.	Переправа способом «вертикальный маятник»	Способы пристёжки, отстёжки к перилам этапа. Техника движения по перилам. Движение с сопровождением.	4
10.	Переправа по «тонкому льду»	Способы подхода, ухода на этапе. Организация перил. Пристёжка, отстёжка к перилам. Техника движения по перилам на лыжах. Снятие перил. Движение с сопровождением.	4
11.	Спуск по склону на самостраховке по перилам	Способы подхода, ухода на этапе. Организация перил. Пристёжка, отстёжка к перилам – самостраховки с помощью спускового устройства – «восьмёрка». Техника движения по перилам с удерживанием перильной верёвки одной рукой. Техника остановки и торможения. Перестёжка в «опасной зоне». Снятие перил.	4
12.	Спуск по склону на самостраховке по перилам на лыжах	Способы подхода, ухода на этапе. Организация перил. Пристёжка, отстёжка к перилам – самостраховки с помощью спускового устройства – «восьмёрка». Техника движения по перилам с удерживанием перильной верёвки одной рукой. Техника на лыжах. Техника остановки и торможения. Перестёжка в «опасной зоне». Снятие перил.	4
13.	Подъём по склону на самостраховке по перилам	Способы подхода, ухода на этапе. Пристёжка, отстёжка к перилам. Организация самостраховки при помощи устройства для подъёма по верёвки – «жумар». Техника движения по перилам. Перестёжка в «опасной зоне». Снятие перил.	4
14.	Подъём по склону на самостраховке по перилам на лыжах	Способы подхода, ухода на этапе. Организация самостраховки при помощи устройства для подъёма по верёвки – «жумар». Пристёжка, отстёжка к перилам. Техника движения по перилам на лыжах. Перестёжка в «опасной зоне». Снятие перил.	4
5. Tактическая подготовка			10
1.	Индивидуальные тактические действия	Подготовка личного снаряжения к работе на технических этапах, дистанции. Выбор «нитки» этапов. Вход и выход на этапах. Тактика преодоления технических этапов. Расклад сил на дистанции.	2
2.	Тактические действия в связках (2 человека)	Подготовка личного и командного снаряжения к работе на технических этапах, дистанции. Выбор «нитки» этапов. Вход и выход на этапах. Тактика преодоления технических этапов в связках (2 человека). Организация сопровождения и страховки в связках на технических этапах. Тактика бухтавания и транспортировки верёвок в связках по дистанции между техническими этапами. Расклад сил на дистанции.	4
3.	Тактические действия в группе (4 человека)	Подготовка личного и командного снаряжения к работе на технических этапах, дистанции. Выбор «нитки» этапов. Вход и выход на этапах. Тактика преодоления технических	4

		этапов в связках (4 человека). Организация сопровождения и страховки в связках на технических этапах. Тактика бухтавания и транспортировки верёвок в связках по дистанции между техническими этапами. Расклад сил на дистанции.	
6. Интегральная подготовка			10
1.	Интегральная подготовка	Взаимодействия в связке и группе при работе на этапах. Взаимодействия по ходу дистанции. Подбор темпа прохождения при выполнении технического этапа. Применение теоретических знаний в совокупности с психологической подготовкой перед дистанцией и непосредственно на дистанции.	10
7. Специальные навыки			8
1.	Специальные навыки	Вербальные «команды» при работе на технических этапах, дистанции. Тактика бухтавания и транспортировки верёвок в связках по дистанции между техническими этапами. Отстёгивание и пристёгивание лыж в зонах снятия, надевания лыж на технических этапах. Снятие и надевание темляков лыжных палок на запястья рук во время движения на лыжах по дистанции. Размещение и взятие лыж и лыжных палок в зоне хранения лыж на технических этапах дистанции. Взятие и размещение специального технического снаряжения (ледобуры) в зоне хранения инвентаря. Отметка на электронной станции на старте, этапах, контрольных пунктах, финише.	8
8. Подготовка к участию в соревнованиях			14
1.	Подготовка к участию в соревнованиях	Подготовка к участию в соревнованиях по спортивному туризму на пешеходных и лыжных дистанциях согласно календарным планам. Участие в соревнованиях вне сетки учебных часов.	14

2.4. Рабочая программа воспитания

Программа воспитания, за счёт предусмотренных в ней направлений и форм работы, дополняет общеразвивающие программы и учитывается при их разработке, как в содержании программного материала, так и при планировании мероприятий за рамками учебного плана, позволяет комплексно подойти к решению образовательных (в том числе воспитательных) задач, поставленных перед учреждением дополнительного образования в современных условиях интенсивной модернизации системы образования.

Воспитательная работа в коллективе обучающихся организована на основе программы воспитательной работы учреждения, принятой на заседании методического совета ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер» протоколом № 8 от 21.05.2024г. и утвержденной директором.

Цель: создание условий для развития творческих способностей детей и молодёжи, оказание поддержки и сопровождение одаренных детей и талантливой молодежи, способствующие их профессиональному и личностному становлению.

Задачи:

- совершенствование и реализация системы развития детской одаренности и творческих способностей молодёжи;
- формирование у молодёжи адекватных представлений об избранной профессиональной деятельности и собственной готовности к ней;
- повышение уровня информированности детей, молодёжи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе;
- формирование у молодёжи личностных и социально значимых качеств, готовности к осознанному профессиональному выбору.

Приоритетные направления деятельности:

Программа воспитания включает в себя шесть сквозных подпрограмм:

1. Программа формирования и развития творческих способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодёжи.
2. Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодёжной среде.
3. Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
4. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).
5. Программа восстановления социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.
6. Программа формирования и развития информационной культуры и информационной грамотности.

Сквозные подпрограммы воспитания содержат механизмы достижения поставленных целей и задач средствами всех общеразвивающих образовательных программ, реализуемых в учреждении. И, в тоже время, дополняют, усиливают их другими направлениями работы, позволяющими комплексно охватить весь спектр воспитательных функций образовательного учреждения.

Формы и методы воспитательной работы:

- словесные (диспуты, дебаты, лекции);
- наглядные (выставки, музеи, экскурсии);
- практические (шефская активность, наставническая деятельность, участие в фестивалях и конкурсах).

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Основные направления	Виды деятельности	Дата	Место проведения	Ответственный
1	Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодёжи	<p>Участие в международных, всероссийских, областных, конкурсах, фестивалях, выставках.</p> <p>Фестиваль туристско-краеведческой направленности «ЛЕС».</p> <p>Спортивное мероприятие «Верёвочный переполох»</p> <p>Чемпионат и Первенство города по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.</p> <p>Чемпионат и Первенство города по спортивному туризму на лыжных дистанциях.</p> <p>Чемпионат и Первенство Тюменской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.</p> <p>Чемпионат и Первенство Тюменской области по спортивному туризму на пешеходных дистанциях.</p>	<p>В течении года</p> <p>9-11 сентября</p> <p>Май</p> <p>апрель</p> <p>январь</p> <p>июнь</p> <p>март</p>	<p>г. Тюмень</p> <p>Тюменский р-н СОБ «Азимут» Тюменский р-н</p> <p>г. Тюмень, ЦТиЭ</p> <p>г. Тюмень, турбаза «Авангард»</p> <p>г. Тюмень, турбаза «Авангард»</p> <p>по назначению проводящей организации</p> <p>по назначению проводящей организации</p>	Тренер-преподаватель
2.	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни: профилактика употребления ПАВ, безнадзорности,	<p>Проведение инструктажа и бесед по технике безопасности и общим требованиям в учреждении.</p> <p>Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «О здоровом образе жизни». - «Правила личной безопасности», 	<p>Сентябрь, Январь</p> <p>1 раз в квартал</p>	<p>ЦТиЭ</p> <p>ЦТиЭ</p>	<p>Тренер-преподаватель</p> <p>Тренер-преподаватель, психолог, другие</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - «Безопасное поведение в период каникул: у ПДД каникул не бывает». - «Безопасное поведение детей на велосипеде и самокате». - «Безопасность юных пешеходов на дорогах города». - «Детский дорожно-транспортный травматизм». - «Особенности движения транспорта и пешеходов в осенне-зимний период». - «Использование световозвращающих элементов в целях обеспечения дорожной безопасности детей». «Правила поведения вблизи ЖД путей». 			
3.	<p>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма, включая мероприятия по антитеррористической направленности</p>	<p>Беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций». - «Требования безопасности при обнаружении подозрительного предмета». - «Действие при обнаружении подозрительного предмета». <p>Просмотр видео-ролика по профилактике терроризма «Это должен знать каждый: твоя школа безопасности»</p> <p>Психолого-педагогические условия патриотического воспитания в семье. Экстремистские организации как один из видов неформальных молодёжных объединений. Профилактика экстремизма в молодёжной среде.</p>	1 раз в квартал	ЦТиЭ	Тренер-преподаватель, психолог, другие привлечённые специалисты
4.	Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными	Ведение индивидуальной работы с семьями и обучающимися с ОВЗ, требующими дополнительного педагогического внимания.	В течение учебного года	ЦТиЭ	Педагог и психолог,

	<p>возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.</p>	<p>Ведение с детьми «Портфолио» с целью обучить самостоятельности и навыкам самооценки, собрать информацию о динамике продвижений с использованием необходимых установок-мотиваторов: «Я могу», «Мы вместе».</p> <p>Организация экскурсий обучающихся и их родителей в музеи, выставочные залы, к памятникам архитектуры, на природу.</p> <p>Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями).</p> <p>Организация мероприятий и участие в мероприятиях ДТиС «Пионер», которые определяют основную роль в успешности ребенка, в т.ч. с ОВЗ.</p> <p>Организация занятий с учётом индивидуального подхода к обучающимся с ОВЗ и предоставление им возможностей с учетом их особенностей.</p> <p>Участие обучающихся с ОВЗ в мероприятиях, которые помогают формированию у них новых компетенции, общей культуры, гражданско-патриотического качества личности, мотивации к активной деятельности, интеграции в систему конструктивных отношений общества.</p>			<p>привлеченные специалисты</p>
5.	<p>Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.</p>	<p>Участие в проведении Единого урока по безопасности в сети Интернет, а также в ежегодных мероприятиях для детей, подростков, молодежи и педагогов по цифровой грамотности «Сетевичок».</p> <p>Беседы: - «Правила безопасности в сети интернет».</p>	<p>1 раз в квартал</p>	<p>ЦТиЭ</p>	<p>Педагог и психолог, привлеченные специалисты</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - «Негативное влияние информации на психическое состояние ребенка». - «Хорошо или плохо влияет информация из интернета на эмоциональное состояние ребенка?»» - «Дети и современное интернет-пространство». - «Неразрывность информации и культуры, неотъемлемость информационной культуры от общей культуры человека». - «Обеспечение мировоззренческих установок и ценностных ориентаций личности по отношению к информации как к элементу культуры». - «Препятствие дегуманизации и замене духовных ценностей достижениями, вызванными к жизни беспрецедентным ростом и развитием информационно-коммуникационных технологий». <p>Создание памятки «Безопасность ребенка в сети интернет».</p>	<p>В течение учебного года</p>		
--	--	--	--------------------------------	--	--

Сроки проведения мероприятий и условия участия в них конкретизируются непосредственно в течение учебного года положениями об этих мероприятиях.

2.6. Формы аттестации

Контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической и специальной подготовок (приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников), через систему контрольных заданий, тестов, показательных выступлений, а также сдачи очередной аттестации на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

При реализации программы используются 4 вида контроля: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль результативности освоения программы.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в группах являются выполнение требований контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

1. Входной контроль проводится в начале учебного года при поступлении, для оценки уровня общей физической подготовленности учащихся.

2. Текущий контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися тем Программы и личностных качеств учащихся, осуществляется на занятиях в течение всего года.

3. Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) - проводится для оценки уровня приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений (заданий) по физической подготовленности учащихся. Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия, осуществляется в декабре-январе каждого учебного года. Результаты фиксируются в протоколе мониторинга.

4. Итоговый контроль (итоговая аттестация) - это оценка уровня и качества освоения Программы по итогам учебного года. Итоговый контроль осуществляется в мае. Результаты фиксируются в протоколе мониторинга. Формы проведения контроля определены учебным планом.

В ходе аттестации промежуточного и итогового контроля устанавливаются следующие *уровни достижения планируемых результатов*: высокий, средний, низкий (неудовлетворительный) в соответствии со следующими показателями. Вся информация об аттестации по каждому обучающемуся заносится в протокол аттестации.

**Протокол ПРОМЕЖУТОЧНОЙ аттестации обучающихся
по дополнительной общеразвивающей программе**

(Наименование программы)
Группа № _____ Год обучения _____ Даты проведения _____

№	Фамилия, Имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов			Рекомендации о переводе на следующий период обучения
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1								
2								
Итого (кол-во / %)								

Тренер-преподаватель _____ / _____

**Протокол ИТОГОВОЙ аттестации обучающихся
по дополнительной общеразвивающей программе**

(Наименование программы)
Группа № _____ Год обучения _____ Даты проведения _____

№	Фамилия, Имя	Уровень достижения предметных результатов			Уровень достижения личностных результатов			Решение комиссии
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
1								
2								
3								
4								
Итого (кол-во / %)								

Тренер-преподаватель _____ / _____

Член аттестационной комиссии _____ / _____

2.7. Оценочные материалы

С целью диагностики успешности освоения обучающимися образовательной программы, выявления их образовательного потенциала, определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки календарно-тематического планирования осуществляется *текущий контроль* успеваемости по программе.

Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и предполагает качественную характеристику (оценку) сформированности у обучающихся соответствующих компетенций и устные рекомендации обучающемуся и/или его родителям по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме проверочных заданий, педагогического наблюдения и анализа достижений.

С целью определения уровня достижения планируемых предметных и личностных результатов в процессе освоения образовательной программы проводится *промежуточная и итоговая аттестация* в форме выполнения контрольных нормативов (Приложение 1).

Аттестация обучающихся проводится два раза в течение учебного года: в декабре по итогам полугодия — промежуточная, и в мае по итогам года итоговая аттестация.

В ходе аттестации устанавливаются следующие *уровни достижения планируемых результатов*: высокий, средний, низкий (неудовлетворительный) в соответствии со следующими показателями / нормативами.

В приведенных оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

Низкий - 1 балл

Средний - 3 балла

Высокий - 5 баллов

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения учащимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке соответствует «средний уровень» набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

Уровень программы	Уровень подготовленности	Баллы
По трем критериям (тестовым упражнениям)		
Базовый уровень «Спортивный туризм ПРО»	Низкий	3-5
	Средний	7-10
	Высокий	11-15
По четырем критериям (тестовым упражнениям)		
Продвинутый уровень «Спортивный туризм ПРО»	Низкий	4-6
	Средний	10-14
	Высокий	18-20

На основе текущего контроля и результатов аттестации, обучающихся реализуется индивидуальный подход к каждому обучающемуся (подбор педагогических приёмов и методов) с целью повышения его образовательных результатов. Совместно с обучающимся тренер-преподаватель выстраивает его

траекторию развития, прогнозируя его результаты, мотивируя на достижения. Для обучающихся, проявляющих выдающиеся способности или отстающих по программе, может быть составлен индивидуальный учебный план и/или программа индивидуального сопровождения.

Свидетельство об обучении выдается обучающимся, успешно окончившим программу.

Выдаче свидетельства предшествует итоговая аттестация – добровольное подтверждение уровня достигнутых предметных результатов (теоретической и практической подготовки).

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики/девочки 8-9 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	5	11	18	4	7	12
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137
Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики/девочки 10-11 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	10	13	22	5	7	13
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45
Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Челночный бег 3x10 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,1

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики/девочки 12-13 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	мальчики			девочки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	12	18	29	6	9	15
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15
Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики/девочки 14-15 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	19	25	37	7	11	16
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики/девочки 16-17 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	юноши			девушки		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	25	32	43	8	12	17
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05
Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-
Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05
Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9

2.8 Условия реализации программы

2.8.1 Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы

Кадровое обеспечение.

В соответствии со ст. 46 Федерального закона «Об образовании в РФ» право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам. В соответствии с профессиональным стандартом к должности «тренер-преподаватель» предъявляются следующие требования к образованию: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки», либо в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Информационное обеспечение:

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по спортивному туризму, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по спортивному туризму, видеоматериал об известных спортсменах России);

- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по спортивному туризму);

- специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о спортивном туризме);

- интернет.

Материально-техническое обеспечение - специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение для скалолазания, аудио- и видеоаппаратура, компьютер с возможностью выхода в интернет.

2.8.2 Перечень оборудования, используемого для реализации программы

Для реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение, которое представлено в таблице

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
Специальное снаряжение для спортивного туризма		
1.	Страховочная система скалолазная	10
2.	Страховочная система грудная «Модифицированная»	10
3.	Верёвка для блокировки индивидуальных страховочных систем, 5 м	10
4.	Каска альпинистская	10
5.	Верёвка основная (статика) 20 м, диаметр 10 мм	20
6.	Верёвка основная (статика) 30 м, диаметр 10 мм	10
7.	Верёвка основная (статика) 40 м, диаметр 10 мм	10
8.	Репшнур 50 см, диаметр 6 мм	10
9.	Карабин с муфтой (полуавтомат)	20
10.	Ролик	10
11.	Карабин вспомогательный (грузовой)	20
12.	Спусковое устройство восьмерка классическая	10
13.	Зажим ручной правый (жумар)	10
Специальное снаряжение для лыжного туризма		
1.	Лыжи беговые, пар	10
2.	Крепления лыжные, пар	10
3.	Ботинки лыжные (коньковые), пар	10
4.	Палки лыжные, пар	10
Учебное оборудование, снаряжение и инвентарь		
1.	Компас жидкостный для ориентирования	10
2.	Призмы для ориентирования на местности	30
3.	Компостер для ориентирования	30
4.	Карты топографические учебные, комплект	15
5.	Условные знаки спортивных карт, комплект	15
6.	Условные знаки топографических карт, комплект	15
7.	Учебные плакаты «Туристические узлы», комплект	15
8.	Учебные плакаты по спортивному туризму, комплект	15
9.	Карты спортивные, планы местности, планы микрорайона, карты местности	15
10.	Секундомер электронный	3
11.	Секундомер механический	3
12.	Рулетка 50 м	1
13.	Мяч волейбольный	1

14.	Мяч футбольный	1
15.	Мяч баскетбольный	1
16.	Мяч набивной	5
17.	Скакалка	10
18.	Шведская стенка	2
19.	Эспандер лыжника	10
20.	Балансиры	10
21.	Гантели в ассортименте	10
Оборудование и инвентарь		
1.	Спортивный зал, оборудованный верёвочными трассами	1
2.	Кабинет, оборудованный тренажёром для отработки технических приёмов спортивного туризма и ориентирования	1
3.	Верёвочный парк (полигон для спортивного туризма), оборудованный верёвочными трассами	1
4.	Скалодром	1
5.	Петли с карабином «ГУРУ» для самостраховки на веревочном парке (точки опор)	40
6.	Лебёдка механическая, 5 тонн	1
7.	Верёвка для оборудования верёвочного парка трассами, м	1000
8.	Слейклайн	3
9.	Накопитель спортивный «ГУРУ»	1
10.	Турниковый комплекс	1
11.	Лыжная, беговая трасса	1

Перечень расходных материалов, методических пособий и личного имущества, которые необходимо приобрести обучающимся:

- спортивная одежда;
- кроссовки;
- перчатки;
- изолента;
- мешок для хранения личного инвентаря.

2.8.3 Методические материалы

Наименование	Раздел программы
<p>1. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТурМО РФ, 1997.</p> <p>2. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 2007.</p> <p>3. Чедров К.В., Гавронина Г.А., Чедова Т.И. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие: ПГНИУ. — Пермь, 2020.</p> <p>3. Шаповал Г.Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экопер-спектива, 1999.</p> <p>4. Правила соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ФСО РФ, 2017.</p> <p>5. Правила вида спорта «Спортивный туризм». — М.: ФСТРФ, 22.04.2021 г.</p>	Теоретическая подготовка
<p>1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. — М.: ЦРИБ «Турист», 2008.</p> <p>2. Баширова А.А., Малков В.В. Физическая культура: учебник. — М.: КноРус, 2018.</p>	Общая физическая подготовка
<p>1. Бутии И.М. Лыжный спорт: Учебник для студ. пед. ин-тов. — М.: Просвещение, 2013.</p> <p>2. Скалолазная подготовка Библиотека Спорт-Марафон. — М, 2023.</p> <p>3. Спортивный туризм: Учеб. пособие / Под ред. С.П. Евсеева, Ю.Н. Федотова. — СПб., 2009.</p> <p>3. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для ин-тови техн. физкультуры / Сост. В.И. Ганопольский. И спортивное ориентирование. — М.: Физкультура и спорт, 2007.</p>	Специальная физическая подготовка
<p>1. Правила соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ФСО РФ, 2017.</p>	Техническая подготовка
<p>1. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ, учителей физической культуры и руководителей туристских кружков. — Смоленск, 2012.</p> <p>2. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М.: 2003.</p> <p>3. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А. Касьянов. — М: ЭКСМО-Пресс, 2000.</p>	Тактическая подготовка
<p>1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Академия, 2012.</p> <p>2. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. — М.: Физкультура и спорт, 2000.</p>	Интегральная подготовка
<p>1. Туристский терминологический словарь: Справочно-метод. пособие / Авт.-сост. И.В. Зорин, В.А. Квартальное. — М.: Сов. спорт, 2009.</p> <p>2. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А. Касьянов.—М: ЭКСМО-Пресс, 2000.</p>	Специальные навыки

1. Единый календарный план соревнований г. Тюмень, 2025-2026. 2. Единый календарный план соревнований Тюменской области, 2025-2026.	Подготовка к участию в соревнованиях
--	--------------------------------------

2.8.4 Основные методы обучения

1. Специфические методы.

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (технический этап преодолевается с самого начала до конца);
- расчленено - конструктивный метод (технический этап преодолевается по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на техническом этапе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения физических усилий);

Методы воспитания физических качеств:

- метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);
- метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку).

2. Общепедагогические методы.

- показ двигательного действия;
 - демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы.
- Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).*

Общие принципы педагогической деятельности:

- постепенный переход от обучения простым приёмам спортивного туризма к сложным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к специальным средствам подготовки;
- повышение степени вариативности технических приёмов;
- постепенное, планомерное увеличение объёма нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья воспитанников;
- формирования личного опыта.

2.8.5 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит руководитель объединения не реже двух раз в год — в сентябре (вводный) и в январе (повторный). Для обучающихся, пропустивших инструктаж по уважительной причине, - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года — в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения, обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории учреждения, инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в учреждение и т.д.

Непосредственно перед каждым занятием проводится *промежуточный инструктаж* в соответствии с инструкцией 2, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях. Инструкции по технике безопасности представлены в Приложениях 1-10.

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3.1 Список учебно-методического обеспечения для тренеров-преподавателей

1. Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. — М.: ЦРИБ «Турист», 2008.
2. Бутии И.М. Лыжный спорт: Учеб. для студ. пед. ин-тов. — М.: Просвещение, 1983.
3. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте (причинно-следственные связи, классификация, ответственность): Учеб. пособие.— М.: Сов. спорт, 2011.
4. Воронов Ю.С., Николин М.В., Малахова Г.Ю. Методика обучения юных ориентировщиков тактическим действиям и навыкам: Учеб. пособие для тренеров ДЮСШ, учителей физической культуры и руководителей туристских кружков.— Смоленск, 2012.
5. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Академия, 2012.
6. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. — М.: Физкультура и спорт, 2000.
7. Константинов Ю.С, Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно-метод. пособие. — М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
8. Кошельков С.А. Обеспечение безопасности при проведении туристских слётов и соревнований учащихся. — М.: ЦДЮТурМОРФ, 1997.
9. Мартынов А.И. Психология спорта.—М.: СпортАкадем-Пресс, 2001.
10. Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Я. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации— М.: ЦРИБ «Турист», 2005.
11. Правила соревнований по спортивному ориентированию. — М.:ФСОРФ, 2017.
12. Правила соревнований по спортивному туризму. — М.: ФСТР, 2013.
13. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции – лыжные». — М.: ФСТР, 2015.
14. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная». — М.: ФСТР, 2015.
15. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат—М.: 2003.
16. Спортивный туризм: Учеб. пособие / Под ред. С.П. Евсеева, Ю.Н. Федотова. — СПб., 1999.
17. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для ин-тови техн. физкультуры/ Сост. В.И. Ганопольский. И спортивное ориентирование. — М.: Физкультура и спорт, 2007.
18. Туристский терминологический словарь: Справочно-метод. пособие / Авт.- сост. И.В. Зорин, В.А. Квартальное. — М.: Сов. спорт, 1999.
19. Федотов Ю.П., Востоков И.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. — М.: Сов. спорт, 2002.
20. Энциклопедия психологических тестов / Сост. С.А. Касьянов. —М: ЭКСМО- Пресс, 2000.

3.2. Список учебно-методического обеспечения для обучающихся

1. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Метод, основы развития физических качеств / Под общ. ред. А.В. Карасева. — М.: Лептос, 2004.

2. Краткий геологический словарь для школьников / Под ред. Г.И. Немкова. – М.: Недра, 2009.
3. Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. – М: ЦДЮТур МО РФ, 2007.
4. Медицинский справочник: Спасение 03, или Первая помощь при несчастных случаях.–СПб.: Герион, 2005.
5. Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.:ФСОРФ, 2017.
6. Правила соревнований по спортивному туризму. – М.: ФСТР, 2013.
7. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции – лыжные». – М.: ФСТР, 2015.
8. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная». – М.: ФСТР, 2015.
9. Ротенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья / Пер. с англ. — М.: ФИКИС, 2001.
10. Скрягин Л.Н. Морские узлы. – М.: Транспорт, 2004.
11. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск.– М.: Физкультура и спорт, 2008.
12. Усыткин Г.С. В классе, в парке, в лесу: Игры и соревнования юных туристов.– М.: ЦДЮТур МО РФ, 2006.
13. Шаповал Г.Ф. История туризма: Пособие. – Минск: Экопер-спектива, 1999.

3.3. Список информационного обеспечения

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Сайт Министерства спорта РФ.
2. <http://минобрнауки.рф/> - Сайт Министерства образования и науки РФ.
3. <http://www.tssr.ru/> - Сайт Федерации спортивного туризма России.
4. <http://www.tmmoscow.ru/> - Все виды спортивного туризма в Москве и России.
5. <http://pioner72.ru/> - Сайт ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер».
6. <http://tropa72.ru/> - Сайт Центра туризма и краеведения ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер».
7. <https://pioner-online.ru/> - Электронная информационно-образовательная платформа «Пионер-онлайн».

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

В процессе реализации программы используется оборудование повышенной опасности: верёвки, страховочные системы, карабины, спусковые и подъёмные страховочные устройства, каски. Оборудование должно удовлетворять следующим требованиям: быть безопасным в процессе использования.

Основной осмотр оборудования на предмет безопасности проводится один раз в год комиссионно, с оформлением соответствующего акта. Функциональный осмотр оборудования на предмет исправности, устойчивости, износа проводится один раз в квартал тренером-преподавателем, использующими в работе данное оборудование. Визуальный осмотр оборудования на предмет видимых нарушений, очевидных неисправностей проводит тренер-преподаватель перед каждым занятием.

Страховочные системы

Пряжки спортивной обвязки должны быть заправлены в соответствии с Паспортом изделия. Типовые примеры приведены на рис.1, 2.

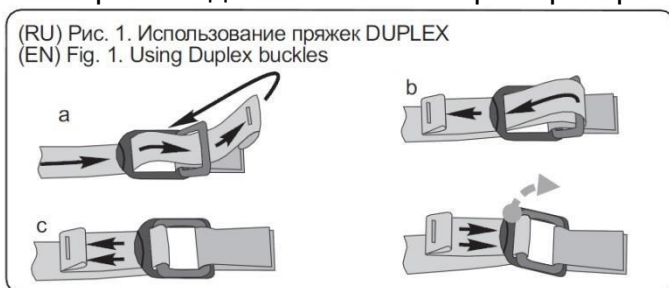


Рис.1

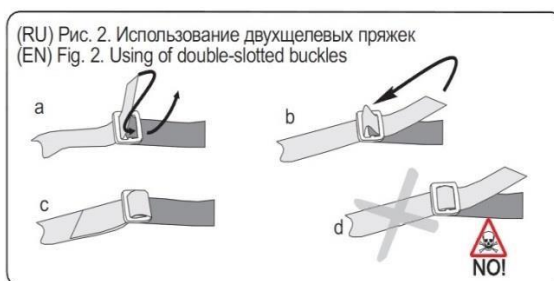


Рис.2

ФСУ должно быть закреплено за силовые элементы спортивной системы (участки выделенные красным) в соответствии с Паспортом изделия, либо на веревке, которой заблокирована система. Типовые примеры приведены на рис.3,4. Для страховочных систем 4b (рис.3), разрешено крепление ФСУ как в грузовую петлю, так и в веревку, проходящую через грузовую петлю.

Для страховочных систем 4c (рис.4), в которых имеется силовое кольцо, разрешено дублирование кольца ввязанной в систему веревкой и использование ее для крепления ФСУ. Если ФСУ закреплено на грудной обвязке, то карабин с ФСУ должен проходить через блокировку.



Рис. 3



Рис. 4

Оценка пригодности снаряжения к дальнейшей эксплуатации

Верёвки и другие текстильные изделия. Критерии отбраковки:

- любые повреждения, обнажающие сердцевину;
- множественные повреждения прядей оплётки;
- следы воздействия высокой температуры (оплавление, обугливание) или химических веществ.

Примеры приведены на рис. 5-6.



Рис. 5

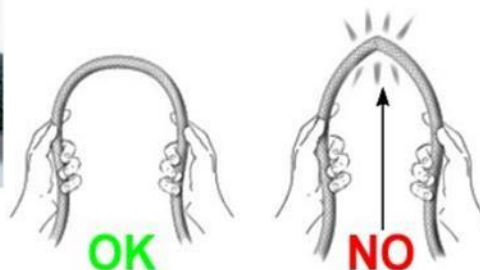


Рис. 6

- переломы верёвки;
- наличие «набухания»;
- наличие мест отсутствия сердцевины верёвки под оплёткой.

Примеры приведены на рис. 7.



Рис. 7

Каски. Критерии отбраковки:

- поломка внутренней подвески;
- разрыв подбородочного ремешка;
- трещины;
- поломка, деформация системы регулировки размера или застежек.

Металлические изделия Критерии отбраковки:

- наличие деформаций, превышающих допустимые значения изготовителем;
- трещины;
- повреждение заклёпок, петель, пружин, запирающих элементов и т.д.;
- истирание более чем на 10% (для карабинов около 2-3мм);
- наличие следов ремонта, а также внесение изменений в конструкцию не предусмотренных производителем снижающие степень безопасности снаряжения.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер»

Общие правила поведения для обучающихся Дворца устанавливают нормы поведения в здании и на территории учреждения.

Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу, уважать честь и достоинство других обучающихся и работников Дворца и выполнять правила внутреннего распорядка:

- соблюдать расписание занятий, не опаздывать и не пропускать занятия без уважительной причины. В случае пропуска предупредить педагога;
- приходить в опрятной одежде, предназначенной для занятий, иметь сменную обувь;
- соблюдать чистоту во Дворце и на территории вокруг него;
- беречь здание Дворца, оборудование и имущество;
- экономно расходовать электроэнергию и воду во Дворце;
- соблюдать порядок и чистоту в раздевалке, туалете и других помещениях Дворца;
- принимать участие в коллективных творческих делах Дворца;
- уделять должное внимание своему здоровью и здоровью окружающих.

Всем обучающимся, находящимся во Дворце, ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- использовать в речи нецензурную брань;
- наносить моральный и физический вред другим обучающимся;
- бегать вблизи оконных проемов и др. местах, не предназначенных для игр;
- играть в азартные игры (карты, лото и т.д.);
- приходить во Дворец в нетрезвом состоянии, а также в состоянии наркотического или токсического опьянения. Курить во Дворце, приносить и распивать спиртные напитки (в том числе пиво), употреблять наркотические вещества
- входить во Дворец с большими сумками (предметами), с велосипедами, колясками, санками и т.п., а также в одежде, которая может испачкать одежду других посетителей, мебель и оборудование Дворца;
- приносить во Дворец огнестрельное оружие, колющие, режущие и легко бьющиеся предметы, отравляющие, токсичные, ядовитые вещества и жидкости, бытовые газовые баллоны;
- пользоваться открытым огнём, пиротехническими устройствами (фейерверками, бенгальским огнём, петардами и т.п.);
- самовольно проникать в служебные и производственные помещения Дворца;
- наносить ущерб помещениям и оборудованию Дворца;
- наносить любые надписи в зале, фойе, туалетах и других помещениях;
- складировать верхнюю одежду на стульях в вестибюлях 1-го и 2-го этажей;
- выносить имущество, оборудование и другие материальные ценности из помещений Дворца;
- находиться в здании Дворца в выходные и праздничные дни (в случае отсутствия плановых мероприятий, занятий).

Требования безопасности перед началом и во время занятий:

- Находиться в помещении только в присутствии педагога;
- соблюдать порядок и дисциплину во время занятий;

- не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения;
- поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте;
- при работе с острыми, режущими инструментами надо соблюдать инструкции по технике безопасности;
- размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание;
- при обнаружении каких-либо неисправностей в состоянии используемой техники, прекратить работу и поставить в известность педагога;

Правила поведения во время перерыва между занятиями:

- Обучающиеся обязаны использовать время перерыва для отдыха.
- Во время перерывов (перемен) обучающимся запрещается шуметь, мешать отдыхать другим, бегать по лестницам, вблизи оконных проёмов и в других местах, не приспособленных для игр; - толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу для решения любого рода проблем; - употреблять непристойные выражения и жесты в адрес любых лиц, запугивать, заниматься вымогательством. - производить любые действия, влекущие опасные последствия для окружающих
- Во время перемен обучающимся не разрешается выходить из учреждения без разрешения педагога (тренера-преподавателя).

На территории образовательного учреждения:

- Запрещается курить и распивать спиртные напитки во Дворце на его территории.
- Запрещается пользоваться осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.

Правила поведения для обучающихся во время массовых мероприятий:

- Во время проведения соревнований, конкурсов, экскурсий, походов и т.д. обучающийся должен находиться со своим педагогом и группой.
- Обучающиеся должны строго выполнять все указания педагога при участии в массовых мероприятиях, избегать любых действий, которые могут быть опасны для собственной жизни и для жизни окружающих.
- Одежда и обувь должна соответствовать предполагаемому мероприятию (соревнованию, конкурсу, экскурсии, походам).
- При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно покинуть Дворец через ближайший выход.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
- В случае травматизма обратиться к педагогу за помощью.
- При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить педагогу или другому работнику учреждения.

Правила поведения детей и подростков в случае возникновения пожара:

- При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить педагогу.

- При опасности пожара находиться возле педагога. Строго выполнять его распоряжения.
- Не поддаваться панике. Действовать согласно указаниям работников учебного заведения.
- По команде педагога эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам.
- При выходе из здания находиться в месте, указанном педагогом.
- Старшеклассники должны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.

Внимание! Без разрешения администрации и педагогических работников учреждения воспитанникам не разрешается участвовать в пожаротушении здания и эвакуации его имущества.

Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) обучающиеся обязаны немедленно сообщить работникам образовательного учреждения.

Правила поведения детей и подростков по электробезопасности:

- Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети.
- Отключение прибора производится в обратной последовательности. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
- Перед включением проверьте исправность розетки сети, вилку и сетевой шнур на отсутствие нарушения изоляции.
- Прежде чем включить аппарат внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации, и помните о мерах предосторожности:
- Не загромождайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева;
- Во избежание несчастных случаев не включайте аппарат при снятом корпусе.
- При прекращении подачи тока во время работы с электрооборудованием или в перерыве работы, отсоедините его от электросети.
- Запрещается разбирать и производить самостоятельно ремонт самого оборудования, проводов, розеток и выключателей.
- Не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него (может ударить током.)
- Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой. В случае возгорания электроприборов немедленно сообщите педагогу и покиньте помещение.

Правила для детей и подростков по дорожно-транспортной безопасности:

Правила безопасности для обучающихся по пути движения во Дворец и обратно:

- Когда идете по улицам, будьте осторожны, не торопитесь. Идите только по тротуару или обочине подальше от края дороги. Не выходите на проезжую часть улицы или дороги.
- Переходите дорогу только в установленных местах, на регулируемых перекрестках на зеленый свет светофора. На нерегулируемых светофором установленных и обозначенных разметкой местах соблюдайте максимальную осторожность и внимательность. Даже при переходе на зеленый свет светофора, следите за дорогой и будьте бдительны - может ехать нарушитель ПДД.

- Не выбегайте на проезжую часть из-за стоящего транспорта. Неожиданное появление человека перед быстро движущимся автомобилем не позволяет водителю избежать наезда на пешехода или может привести к иной аварии с тяжкими последствиями.
- Переходите улицу только по пешеходным переходам. При переходе дороги сначала посмотрите налево, а после перехода половины ширины дороги направо.
- Когда переходите улицу, следите за сигналом светофора: красный СТОП - все должны остановиться; желтый - ВНИМАНИЕ - ждите следующего сигнала; зеленый - ИДИТЕ - можно переходить улицу.
- Если не успели закончить переход и загорелся красный свет светофора, остановитесь на островке безопасности.
- Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом - помните, что автомобиль мгновенно остановить невозможно, и вы рискуете попасть под колеса.

Действия при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство:

1. Признаки, которые могут указать на наличие взрывного устройства:
 - наличие на обнаруженном предмете проводов, веревок, изолянта;
 - подозрительные звуки, щелчки, тиканье часов, издаваемые предметом;
 - от предмета исходит характерный запах миндаля или другой необычный запах.
2. Причины, служащие поводом для опасения:
 - нахождение подозрительных лиц до обнаружения этого предмета.
3. Действия:
 - не трогать, не поднимать, не передвигать обнаруженный предмет!
 - не пытаться самостоятельно разминировать взрывные устройства или переносить их в другое место!
 - воздержаться от использования средств радиосвязи, в том числе мобильных телефонов вблизи данного предмета;
 - немедленно сообщить об обнаруженном подозрительном предмете администрации учреждения;
 - зафиксировать время и место обнаружения подозрительного предмета;
 - по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь, по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора).
4. Действия администрации при получении сообщения об обнаруженном предмете похожего на взрывное устройство:
 - убедиться, что данный обнаруженный предмет по признакам указывает на взрывное устройство;
 - по возможности обеспечить охрану подозрительного предмета, обеспечив безопасность, находясь по возможности, за предметами, обеспечивающими защиту (угол здания или коридора);
 - немедленно сообщить об обнаружении подозрительного предмета в правоохранительные органы;
 - необходимо организовать эвакуацию постоянного состава и учащихся из здания и территории учреждения, минуя опасную зону, в безопасное место. Далее действовать по указанию представителей правоохранительных органов.

Инструктаж по технике безопасности
(непосредственно перед занятием по спортивному туризму)

1. При проведении тренировок необходимо проверять состояние веревок, страховочных систем, карабинов и другого специального снаряжения.
2. Все пряжки на страховочных системах должны быть застегнуты на три раза.
3. Все узлы на веревках должны быть завязаны правильно, без перехлёстов.
4. Запрещается использовать карабины и восьмерки с износом рабочей части на четверть и более.
5. При использовании жумаров, необходима страховка или само страховка.
6. Запрещается находиться на этапах без страховки, само страховки.
7. Страховщик во время выполнения страховки должен непрерывно смотреть на страхуемого
8. Страховка осуществляется через спусковое устройство.
9. Страховщик должен быть в перчатках.
10. Страховка осуществляется двумя руками.
11. Страховщик не должен допускать провиса страховочной веревки.
12. Страхуемому запрещается самовольное отстегивание страховки, разрешается только при нахождении на само страховке.
13. Спуски осуществляются только с использованием перчаток.
14. Запрещается самовольный переброс снаряжения, при необходимости спуск снаряжения осуществляется по веревке, в этом случае внизу на веревке должен быть угол с провисом, веревку должен удерживать человек, предупрежденный командой «Принимай»;
15. Запрещается находиться на одной веревке более одного человека;
16. Чтобы избежать перетирания веревок друг об друга, следует предотвращать перехлёсты, особенно это касается веревок, которые находятся под динамической нагрузкой.

Инструкция по технике безопасности в походе и полевом палаточном лагере

1. Запрещается самовольное оставление группы.
2. Запрещаются самовольные контакты с местным населением.
3. Запрещается употребление спиртных напитков и наркотических веществ.
4. Запрещается купание без руководителя, заместителя руководителя, вожатого или другого ответственного лица.
5. При появлении признаков заболевания или травме необходимо обратиться к медику и сообщить об этом руководителю.
6. Запрещается пользоваться свечами и другим открытым огнем в палатке.
7. Соблюдать меры предосторожности против ранений при пользовании ножами, топорами, пилами.
8. При пользовании топором необходимо проверить насадку. Рубить дрова надо в стороне от лагеря и следить за тем, чтобы рядом не было людей.
9. При колке дров нельзя держать полено в руке или носком обуви.
10. Топоры, пилы, ножи носить в чехлах.
11. Запрещается бросать ножи и топоры в деревья.
12. Соблюдать осторожность у костра: не приближаться к костру в нейлоновой одежде, не подходить близко к огню с распущенными волосами, не махать горячей веткой.
13. Зимой за водой к неизвестному водоему надо ходить только вдвоем.
14. Не собирайте незнакомые грибы и ягоды.
15. В походе, связанном с передвижением (пешеходном, лыжном) особо следите за потертостями на ногах, предотвращайте появление мозолей.
16. При движении группы обязательно должен быть ответственный замыкающий, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп», если появится необходимость остановиться.
17. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду предотвращающую обгорание кожи.
18. При движении по открытым снежным участкам необходимо иметь солнечные очки.
19. Запрещается подходить к детенышам зверей.

Инструкция по технике безопасности при валке деревьев

1. Валка деревьев производится вдали от лагеря.
2. Перед валкою леса руководитель группы предупреждает всех о том, где будут валиться деревья.
3. Запрещается валить живые деревья.
4. Запрещается валить деревья, толщина ствола которых превышает 0,3 метра в диаметре
5. При валке дерева в радиусе падения не должно быть людей, непосредственно не участвующих в валке.
6. Перед валкою дерева наиболее опытный участник валки предупреждает всех о том, куда предполагается завалить дерево.
7. Всегда нужно помнить о том, что срубленное дерево падает в сторону наклона ствола, но иногда ствол, стоящий строго вертикально, может закрутиться в сторону, где на нем больше ветвей.
8. Необходимо учитывать, что при падении дерева на неровности почвы или на другие стволы, резко подкидывает конец комлевой части.
9. Запрещается раскачивать подпиленное дерево.
10. При валке, работая топором или пилой, нужно постоянно контролировать положение ствола, посматривая на его вершину, с тем, чтобы вовремя заметить начало падения дерева.
11. При резком изменении предполагаемого направления падения ни в коем случае не надо бежать от падающего ствола: дерево не может упасть мгновенно, но постепенно набирая скорость, оно ложится на землю и, наблюдая его падение, можно вовремя отойти в сторону и избежать несчастного случая.
12. Необходимо заранее подготовить пути отхода: утоптать вокруг дерева снег, наметить другое дерево, за которое, в случае необходимости, можно будет уйти.
13. В предполагаемом направлении падения не должно быть других деревьев, упав на которые, ствол может зависнуть.

Инструкция по технике безопасности на воде

1. На средствах сплава следует находиться в спасательных жилетах.
2. Запрещается раскачивать средства сплава.
3. Запрещается самовольно перемещаться по катамарану, байдарке. О необходимости переместиться (поменяться местами) следует сообщить капитану судна и только с его разрешения произвести перемещение.
4. Запрещается пользоваться колющими, режущими предметами на надувном средстве сплава (катамаран, рафт, резиновая лодка).
5. Запрещается накачивать баллоны на воде, при необходимости произвести подкачку, следует причалить к берегу и сообщить об этом впереди идущему судну.
6. Запрещается перебрасывать весла и размахивать ими.
7. Запрещается купание без руководителя, заместителя руководителя, вожатого или другого ответственного лица.
8. Запрещается нырять с катамарана, байдарки.
9. В жаркую погоду необходимо иметь головной убор и одежду, предотвращающую обгорание кожи.
10. При появлении признаков заболевания или травме необходимо обратиться к медику и сообщить об этом руководителю.
11. При движении 2х и более судов, обязательно должен быть замыкающий экипаж, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команды с первого и последнего судна.
12. При движении по судоходной реке, следует придерживаться низких, пологих берегов, при встрече с речным судном обходить его со стороны пологого берега.
13. Запрещается близко подходить к идущим пароходам и катерам, тем более пересекать их курс.
14. При посадке, высадке на средство сплава первый высадившийся член экипажа должен придерживать судно с берега, чтобы судно не уплыло, или не перевернулось.
15. При сплаве по бурной реке следует привязывать груз, а также защищать вещи от намокания, последнее относится к сплаву при дождливой погоде на любой реке, озере и т. д.
16. Опасные участки: мели, торчащие из воды ветки, коряги следует обходить с максимально возможным радиусом.

Инструкция по технике безопасности при угрозе клещевого энцефалита

(По материалам специалистов ФГУ «Центр Госсанэпиднадзора в Тюменской области» Огурцова А.А., Рязанцевой Г.А.)

Начало активности клещей на территории нашей области в апреле, наибольшую опасность клещи представляют в мае-июне, когда наблюдается их наибольшая численность, единичные клещи встречаются до августа – сентября. Клещи не поднимаются выше 50-70 см по лесной растительности, именно на этой высоте они поджидают свою жертву. Прицепившись к ногам, клещи ползут к открытым участкам тела.

1. До посещения леса следует сделать прививку от клещевого энцефалита.
2. В лесу пользоваться репеллентами, отпугивающими клещей.
3. Одежда должна быть светлой, чтобы облегчит осмотр и обнаружение прицепившихся клещей.
4. Брюки должны быть заправлены в носки с плотной резинкой, верхняя часть одежды (рубашка, куртка) заправлена в брюки, манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке. Ворот рубашки и брюки должны быть с застежкой «молния», а не на пуговицах. Голову необходимо прикрыть капюшоном, или заправить волосы под косынку.
5. Через каждые 10 - 15 минут нужно проводить осмотры и взаимоосмотры для своевременного обнаружения наползающих клещей, т. к. клещи присасываются не сразу.
6. Не позднее, чем через 2 часа и при возвращении из леса необходимо тщательно осмотреть волосы и тело, со снятием и выворачиванием одежды.
7. Не следует заносить в помещение свежесорванные цветы, ветки и верхнюю одежду, т.к. на них могут оказаться клещи.
8. Нельзя садиться и ложиться в траву, особенно вдоль зарастающих троп и лесных дорог;
9. Для отдыха и ночевки следует выбирать хорошо прогреваемые поляны, луга, поймы рек без зарослей кустарников или чистые сухие сосновые боры с песчаной почвой, лишенные травяной растительности.
10. Если клещ присосался, его следует немедленно удалить. Сначала нужно смазать жиром или маслом, а через несколько минут раскачивающими движениями увеличить ранку и вытянуть за тельце клеща, стараясь не оборвать погруженный в кожу хоботок.
11. Снятого клеща необходимо сохранить в увлажненном кипяченой водой бинте или плотно закрытом флаконе и доставить в вирусологическую лабораторию ФГУ ЦГСЭН в Тюменской области (ул. Холодильная, 57, тел.22-41-63) для определения его зараженности.
12. После присасывания клеща в первые 3 дня обратиться в медицинское учреждение.
13. В течение 3 - 8 дней после удаления клеща следует наблюдать за температурой и состоянием здоровья. Клещевой энцефалит начинается с головной боли, болей в мышцах, пояснице, конечностях, высокой температуры, рвоты и кишечных расстройств.

Инструкция по технике безопасности при движении на лыжах

1. Соблюдайте дистанцию на лыжне, не наезжайте на лыжи впереди идущего, но и не растягивайтесь.
2. Если вы отстали от группы, догоняйте ее по лыжне, срезать углы запрещается.
3. При неизбежности падения, заваливайтесь на бок, при этом помните, что у вас на ногах лыжи, а в руках палки, которыми можно пораниться.
4. Ни в коем случае не падайте вперед себя, через лыжи — это может привести к травме и поломке лыж.
5. Запрещается нахождение более одного человека на скоростном спуске.
6. На скоростном спуске запрещается держать лыжные палки впереди себя.
7. Положение тела на скоростном спуске: колени согнуты (для амортизации), корпус наклонен вперед, руки прижаты к туловищу.
8. Если в лыжные ботинки попал снег, его необходимо вытряхнуть пока он не растаял, при этом ботинки необходимо снять, тщательно почистить внутри, и обязательно отряхнуть носки. Чтобы удержать равновесие на одной ноге, попросите помощи товарища или опирайтесь на дерево.
9. О том, что вы вынуждены остановиться, необходимо сообщить руководителю.
10. Для передвижения на лыжах обязательно нужны теплые носки, перчатки (варежки), головной убор. Не одевайтесь слишком тепло, потому, что во время движения вам будет жарко и придется расстегивать одежду, раздеваться, а это может вызвать простудные заболевания.
11. Если появились признаки замерзания ног или других частей тела, необходимо обратиться к руководителю.
12. Следите за своими товарищами, при низких температурах на щеках или носу могут появиться белые пятна – это признаки обморожения. Обмороженный участок необходимо растереть мягкой шерстяной вещью до исчезновения белых пятен.
13. При движении группы обязательно должен быть ответственный замыкающий, которому запрещается обгонять остальных, остальные не должны растягиваться, чтобы была возможность услышать команду «Стоп», если появится необходимость остановиться.
14. Запрещается сидеть и лежать на снегу.
15. Запрещается выходить на лыжах на лед без снежного покрова.

Инструкция по технике безопасности на полосе препятствий

1. На полосе препятствий несовершеннолетние могут находиться только в присутствии взрослых, с разрешения инструктора.
2. Запрещается проходить полосу препятствий во время и после дождя, во избежание подскользывания на бревнах.
3. Запрещается использовать полосу препятствий в зимнее время, если она не очищена от снега.
4. На одном препятствии может находиться только один человек.
5. Запрещается специально раскачивать бревна, жерди и веревки.
6. Не отвлекайте человека, если он проходит полосу препятствий, не мешайте ему словами и действиями.

**Инструктаж по технике безопасности на скалодроме
(непосредственно перед занятием по дисциплинам):**

1. У всех используемых карабинов должна быть закручена муфта. Направление закручивания муфты — ВНИЗ.
2. Кольца (ювелирные изделия) могут повредить Ваши пальцы, поэтому их нужно снять.
3. Допускается лазание только в спортивной обуви (кроссовки, кеды) или в специальной обуви (скальные туфли).
4. Длинные волосы должны быть заправлены в короткий "хвостик".
5. Страховочная система должна быть надета правильно, ляжки и ремни расправлены и не перекручены, **ПРЯЖКА ПОЯСА ЗАСТЕГНУТА НА 3 РАЗА.**
6. Перед началом лазания убедись в готовности напарника к страховке ("Страховка готова?" и получи подтверждение готовности –"Готова!"). Перед каждым подъемом **ЕЩЕ РАЗ УБЕДИСЬ**, что тебя страхуют.
7. При срыве и спуске развернись лицом к стенке, отталкивайся от нее ногами и не цепляйся руками.
8. Запрещается прием пищи и жевание жевательной резинки.
9. Не рекомендуется сильно кричать и эмоционально жестикулировать, т.к. вас могут понять неправильно.
10. Лазание выше 1 метра должно осуществляться со страховкой.
11. В случае нарушения внешней оплетки веревки **ЗАПРЕЩАЕТСЯ** ее дальнейшая эксплуатация.
12. Запрещается использование индивидуальной страховочной системы, со сроком эксплуатации более 5 лет.
13. Запрещается скидывать сверху различные предметы, включая снаряжение, все должно быть, привязано к веревке и аккуратно спущено.
14. Запрещается использование самодельного снаряжения для осуществления страховки.
15. Запрещается плевать. Запрещается бросаться вещами, они могут навредить людям, которые находятся под вами;
16. Запрещается вставлять пальцы в проушины, которыми оборудован скалодром.
17. Запрещается находиться без самостраховки выше 2 метров над землей

Для проведения тренировок используется только сертифицированное снаряжение УИАА. Международный союз альпинистских ассоциаций (фр. UnionInternationale des Associations d' Alpinisme, сокр. UIAA) — организация, представляющая собой объединение 88 национальных альпинистских объединений и организаций (федераций, ассоциаций, клубов) из 76 стран мира, которая представляет миллионы альпинистов во всём мире. Генеральный офис UIAA находится в Берне, Швейцария.

Международный союз альпинистских ассоциаций признан Международным олимпийским комитетом как организация, представляющая альпинизм. Так же, в проведении мероприятий участвуют только квалифицированные инструкторы и тренеры по альпинизму и скалолазанию, которые проведут инструктаж по технике безопасности непосредственно перед началом занятий.