



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

«*Н*»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивному туризму «ТурСпорт»

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Нормативный срок освоения программы: от 1 года

Авторы-составители:

Важенин А.А., тренер-преподаватель,

Гураль А.П., тренер-преподаватель

Жукова Н.М., инструктор-методист

Колесова Н.В., методист

Солдатова А.Г., 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

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

– паспорт программы	3
– пояснительная записка.....	6
– цель и задачи программы.....	11
– планируемые результаты.....	14

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

– календарный учебный график.....	19
– учебный план.....	19
– содержание учебного плана.....	21
– рабочая программа воспитания	25
– календарный план воспитательной работы.....	27
– формы аттестации.....	33
– оценочные материалы.....	35
– условия реализации программы.....	44
– перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы.....	44
– методические материалы.....	45
– список литературы.....	51
– Индивидуальный образовательный маршрут по программе «ТурСпорт» (приложение 1).....	52
– требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	56

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы Паспорт программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивному туризму «ТурСпорт» является разноуровневой. Каждый уровень программы направлен на освоение определенной технологии, формирование определенных компетенций обучающихся. Программа реализуется на ознакомительном, стартовом, базовом и продвинутом уровне сложности сроком обучения от 1 года и более. *Свидетельство об окончании* программы выдается обучающимся после освоения каждого уровня программы.

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
Ознакомительный	<p>Данный уровень прививает интерес к занятиям по спортивному туризму. Знакомит с основами ориентирования и топографии, а также предполагает знакомство обучающихся с элементарными туристскими навыками. Обучающиеся приобретут первоначальные навыки ориентирования в пространстве, познакомятся с картой, освоят способы преодоления искусственных препятствий, примут участие в эстафете. Занятия будут способствовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.</p> <p>Применяются игровые программы и технологии. Включает в себя первичное знакомство с практическими и теоретическими туристскими навыками: виды туризма, основы ориентирования и топографии, вязка основных туристских узлов, снаряжение для пешеходного похода, сбор-разбор палатки, упаковка рюкзака, гигиена в походе, проведение эстафет на преодоление искусственных препятствий. Модуль направлен на первичное ознакомление и мотивацию детей к занятиям туристической деятельностью. После окончания занятий по данному модулю обучающиеся могут принять решение о продолжении обучения по программе.</p>	Групповая от 10 человек	8 ч. (по мере необходимости), 4 недели	От 5 лет и старше

Стартовый	<p>Обучение детей на стартовом уровне программы направлено на приобретение обучающимися комплекса теоретических знаний и практических навыков в области спортивного туризма, приобретение хорошей физической формы. На стартовый уровень зачисляются все желающие в возрасте от 8 до 12 лет без требований к физической подготовке.</p> <p>В программе обучение начальным навыкам в спортивном туризме, изучение техники безопасности, правил вида спорта. Знакомство с личным и групповым снаряжением, изучение основных трестских узлов. Обучение приемам работы со специальным снаряжением на дистанциях 1 класса. Общая физическая подготовка через подвижные игры, эстафеты. Лыжная подготовка, бег. Занятия развивают у детей быстроту, выносливость, силу, гибкость, равновесие. На данном уровне идет освоение тактики и техники прохождения дистанций в спортивном туризме.</p>	Групповая от 8 человек.	От 1 года (36 учебных недель) и более	8 - 12 лет
Базовый	<p>Базовый уровень обучения предназначен для детей старше 10 лет и обеспечивает уверенное применение полученных знаний и навыков на практике в прохождении лыжных и пешеходных дистанций 1-2 класса сложности. Развитие и приобретение спортивной формы, достижение спортивных результатов, участие в соревнованиях различного уровня вне сетки часов. На данный уровень программы зачисляются обучающиеся, прошедшие стартовый уровень программы, либо занимавшиеся в других туристских / спортивных секциях.</p> <p>На данном уровне обучающиеся осваивают тактику и технику преодоления дистанций 1-2 класса, совершенствуются общая физическая подготовка, добавляется специальная физическая подготовка. Основы ориентирования на местности, работа с картой и компасом. Прошедшие обучение на базовом уровне программы будут знать правила и регламенты проведения соревнований, иметь представление о судейской практике.</p>	Групповая от 8 человек.	От 1 года (36 учебных недель) и более	От 10 лет и старше

<p style="text-align: center;">Продвинутый</p>	<p>Обучение на продвинутом уровне позволяет обучающимся совершенствовать свою физическую форму, техническую и тактическую подготовку, обеспечивает приобретение судейского и инструкторского опыта. На продвинутый уровень программы зачисляются обучающиеся, освоившие базовый уровень программы, либо успешно занимавшиеся в других туристических объединениях, имеющие опыт участия в соревнованиях и мероприятиях по спортивному туризму. По итогам освоения уровня, обучающиеся будут готовы к участию в соревнованиях на 2-4 классе дистанций, будут иметь опыт судейства городских соревнований. Обучающимся продвинутого уровня предоставляется возможность для получения спортивных разрядов в соответствии с возрастом и их физическими возможностями.</p> <p>На продвинутом уровне обучающиеся осваивают тактику и технику преодоления дистанций 2-4 класса в дисциплинах: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-лыжная» в зависимости от возраста и подготовки. Совершенствование физических качеств обучающихся, сдача норм ГТО. На данном уровне большее внимание уделяется развитию личности, социальных и нравственных ценностей, психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Обучающиеся получают опыт судейства соревнований, а также приобретут необходимые знания, умения и навыки для работы инструкторами по спортивному туризму. Профориентация обучающихся. Возможно присвоение звания «Юный судья».</p>	<p>Групповая от 10 человек.</p>	<p>От 1 года (36 учебных недель) и более</p>	<p>От 11 лет и старше. Обучающиеся, выпускники в возрасте до 23 лет, состоящие в РБДТДИМ ТО, продолжающие заниматься по профилю соответствующего достижения.</p>
------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Пояснительная записка

Туризм как никакой другой вид физической культуры помогает развивать наблюдательность, решительность, смелость, качества, необходимые в повседневной жизни. Занимающиеся туризмом развивают способность ориентироваться на местности, приучают организм хорошо приспосабливаться к изменениям окружающей среды. Туризм, развивая в комплексе двигательные, волевые, интеллектуальные качества, доступен людям всех возрастов.

А.М. Кондратьев

Нормативно-правовая база:

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивному туризму «ТурСпорт» (далее по тексту – Программа), физкультурно-спортивной направленности 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 Министерства просвещения РФ и Министерства экономического развития РФ от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождения туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий.

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».

Направленность, основной вид деятельности, краткая характеристика предмета, его значимость. Раздумывая, чем увлечь ребенка в свободное время, родители как правило сталкиваются с противоречиями, на чем остановить выбор чтобы было лаконичное сочетание интеллектуального и физического развития. Занятия спортивным туризмом способствуют именно такой разносторонней деятельности.

Программа ориентирована на становление личности ребенка в процессе физкультурно-спортивной деятельности, где процесс обучения и воспитания рассматривается как интегральная целостность закономерностей физического, психического и социального онтогенетического развития детей. По этой причине обращение к туризму, как средству физической культуры, не случайно, поскольку его использование как активного средства воспитания личности позволяет позитивно влиять на формирование жизненно необходимых человеку знаний, умений и навыков, совершенствовать его двигательные способности, развивать нравственно-волевые и интеллектуальные качества.

Туризм был и остается доступным средством не только познания природы своего края и страны, но и физического и духовного развития личности, решая задачи формирования позитивных жизненных ценностей. Туризм развивает общую культуру личности, во многих аспектах формируя понятия о здоровом образе жизни, правилах взаимоотношения человека и природы, правилах поведения в обществе, способствует развитию волевых качеств:

целеустремленности, настойчивости, упорства, решительности и смелости; самостоятельности, привитию трудовых и прикладных навыков, подготовки молодежи к защите Родины и к предстоящей трудовой деятельности.

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.

С 2021 года в городе Тюмени реализуется муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта в городе Тюмени «Спорт Тюмени» на 2021 - 2026 годы», согласно которой, одной из проблем, стоящими перед обществом, являются недостаточная вовлеченность населения в физкультурные, спортивные мероприятия и систематические занятия физической культурой и спортом. Туризм способствует решению этих проблем. Программа прививает интерес к занятиям спортом на ранних этапах дошкольного возраста с последующим привлечением к профессиональному спорту.

Спортивный туризм в 2025-м году вошел в перечень приоритетных видов спорта в Тюменской области (Приказ №120 от 21 апреля 2025 г. Департамента физической культуры, спорта и дополнительного образования Тюменской области «Об утверждении приоритетных видов спорта Тюменской области»).

Новизна, особенности программы. Отличие данной программы от предпрофессиональных в том, что в ней воспитание, развитие и обучение представлены более комплексно. А также в программе учитываются возрастные особенности обучающихся, что необходимо для правильного физического развития ребенка. Программа по спортивному туризму разработана для детей и подростков в возрасте от 5 до 17 лет. Работа с дошкольным и младшим школьным возрастом детей проходит с вовлечением родителей в совместную туристскую деятельность (совместные прогулки, походы, мероприятия). Программа акцентирует внимание на интеграции различных видов деятельности ребенка (игровой, умственной, познавательной, трудовой), имеет единый объект изучения – окружающую социально-природную среду, где происходит физкультурно-оздоровительная деятельность с использованием средств туризма. Учебный материал предусматривает различные игровые формы обучения, проводимые как в помещении, так и на территории центра туризма и экологии. Учитываются возрастные и психологические особенности обучающихся – по принципу от простого к сложному, что предполагает постепенное, заинтересованное усвоение обучающимися знаний, умений и навыков. По данной программе возможно обучение детей: с ОВЗ (нарушения речи); инвалидностью (обучающиеся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации); с легкими и умеренными поражениями функций организма при отсутствии противопоказаний для занятий спортивным туризмом, что подтверждается наличием медицинского допуска.

Объем программы составляет не менее 576 академических часов. Нормативный срок освоения программы – 3 года. Программа реализуется на ознакомительном, стартовом, базовом и продвинутом уровнях сложности.

С целью формирования мотивации к занятиям туризмом, в программе предусмотрен **ознакомительный уровень** в количестве 8-ми академических часов (срок реализации – 4 недели, по 2 занятия в неделю, продолжительность 1-го занятия 45 минут), реализующийся для организованных групп обучающихся, преимущественно по договорам о сотрудничестве с общеобразовательными учреждениями. Уровень носит мотивационный, ознакомительный, общекультурный характер, предполагает овладение первичными простейшими навыками, содействует самопознанию, самоопределению обучающихся и может быть использован для

организации внеурочной деятельности детей в рамках ФГОС. В ознакомительном модуле применяются игровые программы и технологии, используемые для детей возраста от 5 лет и старше (подвижные спортивные игры туристической направленности). Модуль направлен на первичное ознакомление и мотивацию детей к занятиям туристической деятельностью. Используется форма работы в группах от 10-ми человек. После окончания занятий на ознакомительном уровне обучающиеся могут принять решение о продолжении обучения по программе.

На **стартовом уровне** обучаются дети в возрасте 8-12 лет. Это период интенсивного физиологического и психического развития ребенка. Обучение детей на стартовом уровне программы направлено на приобретение обучающимися комплекса теоретических знаний и практических навыков в области спортивного туризма, приобретение хорошей физической формы. По итогам освоения уровня, вне сетки часов, обучающиеся участвуют в походе выходного дня или соревнованиях по спортивному туризму с целью закрепления полученных знаний и умений. Прием в группу осуществляется исходя из физических возможностей детей, с согласия родителей и желания самих детей, получивших медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Используется групповая форма работы, в составе группы от 8 человек. Базовый уровень рассчитан на 144 академических часа, срок реализации – 1 год (36 учебных недель), 2 занятия в неделю, продолжительность занятия в день – 90 минут.

Базовый уровень обеспечивает уверенное применение обучающимися полученных знаний и навыков, накопление и углубление личного опыта, развитие и приобретение спортивной формы, достижение спортивных результатов. Базовый уровень обучения предназначен для детей старше 10 лет и обеспечивает уверенное применение полученных знаний и навыков на практике в прохождении лыжных и пешеходных дистанций 1-2 класса сложности. На данный уровень программы зачисляются обучающиеся, прошедшие стартовый уровень программы, либо занимавшиеся в других туристских / спортивных секциях.

Базовый уровень «Спортивный туризм» рассчитан на 216 академических часов, срок реализации – 1 год (36 учебных недель), 3 занятия в неделю, продолжительность занятия в день – 90 минут.

Продвинутый уровень рассчитан на возрастную группу обучающихся в возрасте от 11 лет и старше. Обучающиеся, выпускники в возрасте до 23 лет, состоящие в РБДТДиМ ТО, продолжающие заниматься по профилю соответствующего достижения. Форма работы в группах от 10 человек. Уровень включает 216 академических часов, срок реализации – 1 год (36 учебных недель), 3 занятия в неделю, продолжительность занятия в день – 90 минут. На данном уровне большее внимание уделяется физическому развитию обучающихся, развитию личности, социальных и нравственных ценностей. Обучающиеся получают специальные знания, касающиеся участия в соревнованиях по спортивному туризму, а также приобретут необходимые знания, умения и навыки для работы инструкторами по туризму, смогут по достижении 18 лет водить группы в туристские походы в качестве руководителей, приобретут необходимые знания о действии в экстремальных ситуациях в природной среде, смогут выполнить нормативы на спортивные разряды по туризму, получить звания «Юный турист России», «Турист России», «Юный судья», «Спортивный судья», «Юный инструктор-проводник по туризму», «Инструктор детско-юношеского туризма». Обучающиеся приобретут необходимые знания, умения и навыки для участия в соревнованиях по спортивному туризму в качестве капитанов команд, а по достижении 18 лет в качестве тренеров, судей, организаторов соревнований.

Свидетельство об окончании программы выдается обучающимся после освоения каждого уровня программы.

Для реализации программы *группы формируются* по уровню готовности обучающихся к освоению программы, получивших медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом и по возрастному принципу. Дети с ОВЗ / инвалидностью распределяются в общие группы, соответствующие возрасту и уровню сложности, но не более двух человек в каждой группе наполняемостью предусмотренной программой.

С целью успешного освоения программы педагоги применяют проблемное изложение изучаемого материала, программный материал тесно связан с непосредственной жизнью обучающихся.

Форма обучения – очная.

Форма реализации – с применением дистанционных образовательных технологий.

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

Педагог 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 изменившиеся 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.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование здорового образа жизни, развитие физических способностей, обучающихся и достижение спортивных результатов в процессе занятий спортивным туризмом.

Задачи	Планируемый результат	Критерии оценки
Обучающие:		
Обучить учащихся и теоретическим и практическим основам туристской подготовки.	Приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых в туристской деятельности.	
Сформировать у обучающихся навыки безопасности жизнедеятельности в условиях природной среды	Усвоение обучающимися знаний и основ безопасности в условиях природной среды.	<ul style="list-style-type: none"> • Полнота знаний (объем знаний в соответствии с учебной программой);
Сформировать у обучающихся интерес и потребности к познанию окружающего мира, приобретению знаний, умений, навыков через двигательную деятельность.	Формирование у обучающихся интереса к занятиям физической культурой и туризмом. Усвоение знаний, связанных с формированием двигательного опыта.	<ul style="list-style-type: none"> • осознанность знаний (выделение в материале главного, использование приемов анализа, сравнения, обобщения, изложения знаний своими словами, приведение примеров, доказательства);
Развивающие:		
Повысить физическую подготовку обучающихся.	Совершенствование у обучающихся естественных видов движений. Развитие основных физических качеств.	<ul style="list-style-type: none"> • действенность знаний (готовность пользоваться ими при решении задач, примеров, выполнении упражнений, трудовых заданий);
Совершенствовать специальные физические качества обучающихся: быстроту, силу, гибкость, координацию, выносливость.	Повышение у обучающихся уровня развития физических качеств, развитие общих координационных и ориентационных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> • прочность знаний, умений и навыков (готовность воспроизводить существенные компоненты учебной деятельности);
Воспитательные:		
Создать условия для развития личности ее нравственных, интеллектуальных духовных и физических качеств.	Создание среды развития, в которой ребенок, подросток является активным субъектом деятельности со сформированными мировоззренческими и поведенческими навыками.	<ul style="list-style-type: none"> • правильность (умения и навыки устно и письменно излагать учебный материал и делать это без ошибок);
Развить экологическую культуру обучающихся.	Бережное отношение обучающихся к природе.	
Сформировать такие качества личности как лидерство, упорство в достижении цели, настойчивость, мужество, самостоятельность, инициативность, решительность, смелость, выдержка, самообладание, ответственность, трудолюбие.	Разностороннее развитие личности обучающегося. Освоение программы развивает у обучающихся трудолюбие (без него не прошагать сотни километров с рюкзаком). Умение и желание трудиться в походах и на соревнованиях переносится туристами в обычную жизнь.	<ul style="list-style-type: none"> • готовность к творческой деятельности (проявление творческого подхода к раскрытию материала, догадливости, сообразительности).
Усилить роль семьи в гражданско-патриотическом воспитании детей.	Формирование гражданско-патриотического сознания, которое включает в себя такие понятия, как любовь к Родине,	

	уважение к героическому прошлому, истории своего народа, его культуре, традициям.	
Сформировать дружеские взаимоотношения.	Усвоение обучающимися правил дружеских отношений, проявление нравственных норм в различных ситуациях.	

Планируемые результаты

Программа рассчитана на три года обучения. Каждый год обучения – это один из этапов реализации программы. В приведенной ниже таблице характеризуется, чему должны научиться обучающиеся на различных этапах программы:

Этап	Необходимо знать	Необходимо уметь	Применение на практике
Ознакомительный, 1 месяц	<ul style="list-style-type: none"> - Понятие туризма, его возможности и виды; - технику безопасности в походе и на тренировках; - основы ориентирования и топографии; - узлы в туризме; - снаряжение, необходимое для пешеходного похода (сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака); - правила гигиены в походе. 	<ul style="list-style-type: none"> - Владеть основами ориентирования; - вязать узлы разными способами; - пользоваться снаряжением для пешего похода; - ставить и разбирать палатку, укладывать рюкзак, преодолевать искусственные препятствия. 	Участие в эстафете с преодолением искусственных препятствий.
	Личностные результаты		
	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма: <ul style="list-style-type: none"> - ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье; - уважительное отношение к представителям всех национальностей; - умение устанавливать со сверстниками дружеские отношения, основанные на нравственных нормах; 		
Этап	Необходимо знать	Необходимо уметь	Применение на практике
Стартовый, 1 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Технику безопасности на тренировках и в походе; - туризм – возможности и виды. - Что входит в аварийный набор туриста; - причины и профилактику обморожений, солнечных и тепловых ударов; - основные приемы ориентирования на местности, понятие азимута и масштаба, отличия плана и карты, отличия топографических и спортивных карт; 	<ul style="list-style-type: none"> - Пользоваться спортивным туристским снаряжением: страховочной системой, карабином, жумаром, восьмеркой; - ходить на лыжах по пересеченной местности, спускаться и подниматься по склонам; - освоить технические навыки прохождения искусственных рельефов на скалодроме и туродроме; - страховать напарника на этапах дистанции, скалодроме, пользоваться самостраховкой; 	<ul style="list-style-type: none"> - Лыжные и пешие прогулки с привлечением родителей; - участие в соревнованиях внутри объединения, которые организует сам педагог для своих обучающихся (индивидуальный зачёт). - сдача норм ГТО (по желанию).

	- устройство и правила пользования компасом.	- преодолевать простые этапы пешеходной и лыжной дистанции: бревно, траверс, маятник, параллельные перила; - применять элементарные формы самоконтроля.	
Личностные результаты			
<p>Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерес к занятиям творческого характера, готовность к познанию и созданию нового; - творческий характер мышления, творческий потенциал личности; <p>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье; - уважительное отношение к представителям всех национальностей; - умение устанавливать со сверстниками дружеские отношения, основанные на нравственных нормах. <p>Социализация и самоопределение:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям; - умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды; <p>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, безопасности на дороге. 			
Этап	Необходимо знать	Необходимо уметь	Применение на практике
Базовый, 2 год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - Топографические знаки, - основы выживания в экстремальных ситуациях; - способы ориентирования на местности; - способы оказания первой помощи; - способы транспортировки пострадавшего; - правила пожарной безопасности и алгоритм действий при возникновении чрезвычайной ситуации с огнем на туристической стоянке; 	<ul style="list-style-type: none"> - Организовывать туристский быт: привалы и ночлеги; - работать с картой и компасом: ориентировать карту при помощи компаса, определять азимуты на заданные ориентиры; - определять стороны горизонта по компасу, солнцу и местным предметам; - оказывать простейшую само- и взаимопомощь при наиболее распространенных травмах; - преодолевать туристские этапы 1, 2 и 3 класса дистанций с наведением; - проводить утреннюю физическую зарядку; 	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в соревнованиях по спортивному туризму на 1, 2 и 3 классе дистанций (по желанию); - участие в организации и проведении соревнований по спортивному туризму в качестве судьи этапа (по желанию); - сдача норм ГТО (по желанию).

	<ul style="list-style-type: none"> - правила прохождения туристских этапов дистанции на соревнованиях; - правила проведения соревнований по спортивному туризму; - правила личной гигиены в походных условиях; - виды туризма, виды дистанций и маршрутов; - виды водных дистанций, суда для водного туризма: катамараны, байдарки. Устройство катамарана, байдарки. 	<ul style="list-style-type: none"> - работать с веревками разного диаметра: формировать бухты веревок разными способами, вязать узлы (восьмерка, схватывающий, прямой, встречный, штыковой, удавка, проводник, грейпвайн, стремя); - грамотно действовать в неблагоприятных погодных условиях при размещении в туристических палатках; 	
Личностные результаты			
<p>Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ценностное отношение к творчеству; понимание необходимости творческого мышления для развития личности и общества; <p>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание истории своего народа, края, современных достижений соотечественников; - знание государственных праздников, их значения в истории страны; - понимание отношений ответственной зависимости людей друг от друга; - понимание необходимости самодисциплины; - понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека. <p>Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самоопределение в области своих познавательных интересов; - позитивный опыт участия в общественно значимых делах. <p>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения; - понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.; - соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге. 			
Этап	Необходимо знать	Необходимо уметь	Применение на практике

<p>Продвинутый, 3 год обучения</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению безопасности; - регламент соревнований по спортивному туризму. - нормативные документы по туризму; - психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе и на соревнованиях, - причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде; - подвижные и интеллектуальные игры для организации свободного времени в детской и подростковой среде; - водные дистанции, суда для водного туризма: катамараны, байдарки. 	<ul style="list-style-type: none"> - Преодолевать этапы дистанций 3 и 4 класса с наведением (лично, в связке, в команде); - ориентироваться на длинных дистанциях; - оказывать простейшую само- и взаимопомощь при наиболее распространенных травмах; - пользоваться специальным зимним снаряжением; - судить на соревнованиях по спортивному туризму; - самостоятельно готовить снаряжение для участия в соревнованиях, опираясь на регламент и правила по виду спорта; - ставить этапы и дистанции для соревнований по спортивному туризму; - проводить игры и конкурсы среди сверстников и ребят младшего возраста; - сборка-разборка катамарана. 	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в соревнованиях по спортивному туризму на 3 и 4 классе дистанций (по желанию); - участие в организации и проведении соревнований по спортивному туризму в качестве судьи этапа (по желанию); - сдача норм ГТО (по желанию).
Личностные результаты			
<p>Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ценностное отношение к творчеству; понимание необходимости творческого мышления для развития личности и общества; - позитивный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности. <p>Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание истории своего народа, края, современных достижений соотечественников; - желание продолжать героические традиции многонационального российского народа; - умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона; - социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах; - понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли традиционных религий в истории и культуре нашей страны; - понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля; <p>Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:</p>			

	<ul style="list-style-type: none">- позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;- умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации; <p>Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 др.;
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Оценка эффективности освоения программы определяется с помощью критериев по основным компетенциям, таким как творческий подход к решению задач, логичность решений, любознательность, анализ, синтез, умение слушать и слышать собеседника, принимать во внимание мнение других людей, соблюдать этику взаимоотношений. Большое значение имеют целеполагание, планирование работы, прогнозирование, самоконтроль, а также внутренняя мотивация (интерес к занятиям, стремление к самоутверждению, самосовершенствованию, нравственно-этическая ориентация).

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Уровень сложности	Сроки реализации	Кол-во часов в неделю	Количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
	Количество учебных недель в год	Объединение «Спортивный туризм»	
Ознакомительный	4 недели	2	2 занятия в неделю по расписанию по 45 минут
Стартовый уровень	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	4	2 занятия в неделю по расписанию по 90 минут
Базовый уровень	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут
Продвинутый уровень	36 недель (с 1 сентября по 31 мая)	6	3 занятия в неделю по расписанию по 90 минут

Учебный план

Уровень сложности	Год обучения	дисциплины (модули, разделы)	Количество академических часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
			всего	теория	практика	
Ознакомительный	1 месяц	Техника безопасности в походе и на тренировках. Туризм, его возможности и виды.	1	1	-	опрос, педагогическое наблюдение
		Основы ориентирования и топографии.	1	-	1	
		Узлы в туризме	2	-	2	педагогическое наблюдение, выполнение проверочных заданий.

		Снаряжение для пешеходного похода. Сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака.	2	-	2	педагогическое наблюдение, выполнение проверочных заданий
		Гигиена в походе	1	1	-	педагогическое наблюдение
		Эстафета с преодолением искусственных препятствий	1	-	1	выполнение проверочных заданий
		Итого	8	2	6	
Стартовый уровень	1-й год	Техника безопасности в походе и на тренировках	2	2	-	выполнение проверочных заданий, педагогическое наблюдение
		Туризм – возможности и виды.	2	2	-	
		Снаряжение, используемое в спортивном туризме.	4	4	-	
		Тепловые солнечные удары. Обморожения и переохлаждения	2	2	-	
		Одежда и обувь для занятий спортивным туризмом. Личная гигиена спортсмена.	2	2	-	
		Топография и ориентирование. Работа с картой и компасом.	10	8	2	
		Общая физическая подготовка	48	2	46	выполнение контрольных нормативов
		Специальная физическая подготовка	34	-	34	выполнение контрольных нормативов
		Тактико-техническая подготовка.	38	-	38	педагогическое наблюдение
		Психологическая подготовка	2	2	-	педагогическое наблюдение
		Участие в соревнованиях	Вне сетки часов			педагогическое наблюдение
		Участие в походах	Вне сетки часов			педагогическое наблюдение
		Итого	144	24	120	
		Базовый уровень	2-й год	Теоретическая подготовка	14	14
Общая физическая подготовка	122			-	122	выполнение контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	34			-	34	выполнение контрольных нормативов

		Тактико-техническая подготовка	44	-	44	анализ достижений
		Психологическая подготовка	2	2	-	Педагогическое наблюдение
		Участие в соревнованиях	Вне сетки часов			анализ достижений
		Участие в походах	Вне сетки часов			педагогическое наблюдение
		Итого	216	16	200	
Продвинутый уровень	3-й год	Теоретическая подготовка	4	4	-	тестирование
		Общая физическая подготовка	126	-	126	выполнение контрольных нормативов
		Специальная физическая подготовка	46	-	46	выполнение контрольных нормативов
		Тактико-техническая подготовка	38	-	38	анализ достижений
		Психологическая подготовка	2	2	-	педагогическое наблюдение
		Участие в соревнованиях	Вне сетки часов			анализ достижений
		Участие в походах	Вне сетки часов			педагогическое наблюдение
		Итого	216	6	210	

Содержание учебного плана

Ознакомительный модуль (8 часов)

1. Туризм, его возможности и виды. Техника безопасности в походе и на тренировках. Теория 1 час.

Правила поведения и техника безопасности на тренировках – безопасная работа с оборудованием и снаряжением.

Общие правила поведения и техники безопасности в походе – пожарная безопасность, питьевой режим, передвижение по местности.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Способы и цели путешествий, походов: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, парусный, авто -, мототуризм, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

Состав группы, обязанности.

2. Основы ориентирования и топографии.

Практика 1 час.

Что такое ориентирование. Как ориентироваться по солнцу, звездам, в лесу. Что такое компас и как им пользоваться. Топографическая и спортивная карты. Масштаб. Условные знаки топографических и спортивных карт.

3. Узлы в туризме.

Практика 2 часа.

Какие узлы существуют, для чего они нужны. Способы вязки узлов. Вязка узлов на время.

4. Снаряжение для пешеходного похода. Сбор и разбор палатки. Укладка рюкзака.

Практика 2 часа.

Личное снаряжение, групповое снаряжение. Правила укладки рюкзака, подгонка. Как готовить личное снаряжение к походу. Типы палаток, их назначение, правила установки.

5. Гигиена в походе.

Теория 1 час.

Что такое гигиена. Личная гигиена, водные процедуры, гигиена обуви, одежды, личная и общая посуда.

6. Эстафета с преодолением искусственных препятствий.

Практика 1 час.

Эстафета с препятствиями в спортзале или на улице в спортивной зоне.

Стартовый уровень (144 часа)

1. Техника безопасности в походе и на тренировках.

Теория, 2 часа.

Правила поведения и техника безопасности на тренировках – безопасная работа с оборудованием и снаряжением.

Общие правила поведения и техники безопасности в походе – пожарная безопасность, питьевой режим, передвижение по местности.

2. Туризм – возможности и виды.

Теория 2 часа.

Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков.

Способы и цели путешествий, походов: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, парусный, авто -, мототуризм, спелеотуризм. Характеристика каждого вида.

Состав группы, обязанности.

3. Снаряжение, используемое в спортивном туризме.

Теория 4 часа.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для прохождения этапов пешеходной и лыжной дистанции, требования к нему. Перечень личного и группового снаряжения для пребывания в природной среде, требования к нему. Рюкзак. Как готовить личное снаряжение к участию в соревнованиях. Состав и назначение аварийного набора туриста.

4. Тепловые, солнечные удары. Обморожения и переохлаждения.

Теория 2 часа.

Причины обморожений, солнечных и тепловых ударов. Профилактика. Помощь пострадавшим.

5. Одежда и обувь для занятий спортивным туризмом. Личная гигиена спортсмена.

Теория 2 часа.

Особенности погоды по времени года. Одежда и обувь для разных сезонов и разных видов туризма. Личная гигиена включает в себя широкий круг вопросов, связанных с рациональным суточным режимом: уходом за телом и полостью рта; отказом от вредных привычек.

6. Топография и ориентирование. Работа с картой и компасом.

Теория 8 часов, практика 2 часа

Ориентирование по местным признакам, по солнцу, луне и звездам. Устройство и правила пользования компасом. Определение азимута на заданный ориентир, движение по азимуту и измерение расстояний. Топографическая и спортивная карты. Масштаб. Условные знаки топографических и спортивных карт.

7. Общая физическая подготовка.

Теория 2 часа, практика 46 часов.

Освоение навыков физической подготовки: бег, ходьба, эстафета, спортивные игры, упражнения на развитие координации, ловкости, выносливости, силы, гибкости, скорости.

8. Специальная физическая подготовка.

- Бег на лыжах (практика 12 часов)

Классический ход. Подъем лесенкой, елочкой, серпантинном. Спуск лесенкой, серпантинном, спуск с торможением, спуск с поворотами, спуск с остановкой в заданном месте.

- Искусственный рельеф (практика 10 часов)

Освоение технических навыков на скалодроме и туродроме: сила, выносливость.

- подводящие упражнения к техническим приёмам (практика 12 часов)

Подтягивания на жумаре, бег с утяжелением, прохождение бревна (координация), вис на турнике с отягощением, вис на веревке.

9. Тактико-техническая подготовка.

- Страховка и самостраховка (практика 6 часов)

Значение страховки и самостраховки. Виды страховок: групповая, самостраховка. Верхняя и нижняя страховка на скалодроме.

- Туристское снаряжение (практика 6 часов)

Работа со снаряжением: страховочные системы, веревки, карабины, каски, ролики, подъемные (жумары) и спусковые (восьмерки, инвары) устройства.

- Дистанция пешеходная, дистанция лыжная (практика 20 часов)

Прохождение простых этапов пешеходной и лыжной дистанции: бревно, траверс, маятник, параллельные перила, подъемы и спуски с помощью спускового устройства и жумара, выполнение отдельных элементов этапов дистанции.

- Скалолазание (практика 6 часа).

10. Психологическая подготовка.

Теория 2 часа.

Морально-волевая подготовка, дисциплина, взаимопомощь.

Базовый уровень (216 часов)

1. Теоретическая подготовка

Теория 14 часов.

Топографические и спортивные карты. Условные знаки топографических и спортивных карт. Масштаб карты. Измерение расстояний на карте. Работа с компасом. Определение азимута. Виды карт. Основы выживания в экстремальных ситуациях. Способы оказания первой помощи, самопомощи и способы транспортировки пострадавшего. Правила пожарной безопасности и алгоритм действий при возникновении чрезвычайной ситуации с огнём на туристической стоянке. Правила прохождения туристских этапов дистанции на соревнованиях. Правила проведения соревнований по спортивному туризму. Правила личной гигиены в походных условиях. Виды туризма, виды дистанций и маршрутов. Виды водных дистанций, суда для водного туризма: катамараны, байдарки. Устройство

катамарана, байдарки. Организация туристского быта с учётом погодных условий: привалы и ночлеги. Тактико-техническая подготовка на дистанциях.

2. Общая физическая подготовка

Практика: 122 часа.

Общая разминка перед тренировкой. Упражнения для утренней физической зарядки. Освоение навыков физической подготовки: бег, ходьба, эстафета, спортивные игры, упражнения на развитие координации, ловкости, выносливости, силы, гибкости, скорости. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.

3. Специальная физическая подготовка

Практика: 34 часа.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Подтягивания на жумаре, бег с утяжелением, прохождение бревна (координация), вис на турнике с отягощением, вис на веревке. Бег на лыжах коньковым ходом.

4. Тактико-техническая подготовка

Практика 44 часа.

Работа со специальным снаряжением: страховочные системы, веревки, карабины, каски, ролики-переправа, подъемные (жумары, ножные зажимы) и спусковые (восьмерки) устройства. Обеспечение страховки и само страховки на тренировках. Дистанция пешеходная, дистанция лыжная прохождение этапов 1,2 и 3 классов, в том числе с учетом времени. Работа на дистанции в связках и группах. Скалолазание. Работа с веревками разного диаметра: формирование бухты веревок разными способами, вязка узлов (восьмерка, схватывающий, прямой, встречный, штыковой, удавка, проводник, стремя, грейпвайн).

5. Психологическая подготовка

Теория 2 часа.

Формирование мотивации спортсмена. Формирование личностных качеств: коллективизма, дисциплинированности, организованности и др. Воспитание волевых качеств. Овладение приемами саморегуляции психического состояния.

Продвинутый уровень (216 часов)

1. Теоретическая подготовка

Теория (кол-во ч): 4 часа.

Определение направления расстояний и направлений по карте, определение высоты по рельефу местности. Анализ карты, выбор оптимального маршрута. Одновременное решение нескольких задач, например, определение точки на карте и планирование движения. Причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде. Действия в экстремальных ситуациях по обеспечению безопасности. Регламенты соревнований по спортивному туризму и нормативные документы. Подвижные и интеллектуальные игры для организации свободного времени в детской и подростковой среде.

2. Общая физическая подготовка

Практика (кол-во ч): 126 часов.

Освоение навыков физической подготовки: бег, эстафета, спортивные игры. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Упражнения с партнером.

3. Специальная физическая подготовка

Практика (кол-во ч): 46 часов.

Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности. Бег с картой. Бег на лыжах коньковым ходом на дистанции от 2 до 8 км. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Подтягивания на жумаре, бег с утяжелением, прохождение бревна (координация), вис на турнике с отягощением, вис на веревке.

4. Тактико-техническая подготовка

Практика (кол-во ч): 38 часов.

Ориентирование на длинных дистанциях. Работа со специальным снаряжением в летнее и зимнее время года: страховочные системы, веревки, карабины, каски, ролики-переправа, подъемные (жумары, ножные зажимы) и спусковые (восьмерки) устройства. Обеспечение страховки и само страховки на тренировках. Дистанция пешеходная, дистанция лыжная, дистанция водная прохождение этапов 2, 3 и 4 классов, в том числе с учетом времени. Работа на дистанции лично, в связках и группах. Постановка этапов и дистанций для соревнований по спортивному туризму. Скалолазание. Работа с веревками разного диаметра: формирование бухты веревок разными способами, вязка узлов (восьмерка, схватывающий, прямой, встречный, штыковой, удавка, проводник, стремя, грейпвайн). Водные дистанции, суда для водного туризма: катамараны, байдарки. Сборка-разборка катамарана. Оказание простейшей само- и взаимопомощи при наиболее распространенных травмах.

5. Психологическая подготовка

Теория (кол-во ч): 2 часа.

Формирование мотивации спортсмена. Формирование личностных качеств: коллективизма, дисциплинированности, организованности и др. Воспитание волевых качеств. Целеустремленность – способность подчинить все свое поведение поставленным целям. Психологические факторы, влияющие на безопасность группы в походе и на соревнованиях. Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям.

Рабочая программа воспитания

Программа воспитания, за счет 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.

Цель: создание условий для развития творческих способностей детей и молодежи, 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 молодежи;
- формирование у молодежи адекватных представлений об избранной профессиональной деятельности и собственной готовности к ней;
- повышение уровня информированности детей, молодежи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе;
- повышение уровня информированности детей, молодежи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе;
- формирование у молодежи 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 молодежи.
- 2) Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной 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).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Основные направления	Виды деятельности	Дата	Место проведения	Ответственный
1.	Формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявления и поддержки талантливых детей и молодежи:	Участие в международных, всероссийских, областных, конкурсах, фестивалях, соревнованиях. Участие в мероприятиях, проводимых в учреждении: - День открытых дверей, - Новогоднее представление - Концерт к 23 февраля и 8 марта - Концерт к дню Победы - День защиты детей. - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) Роль семьи в развитии способностей ребёнка Творчество – как отражение внутреннего мира ребёнка Особенности семейного воспитания одарённого ребёнка	В течении года	г. Тюмень	Важенин А.А. Гураль А.П. Копцева И.В. Щелкунова И.А.
2.	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:	Проведение инструктажа и бесед по технике безопасности и общим требованиям в учреждении. Беседы: - «О здоровом образе жизни». - «Правила личной безопасности», - «Табак. Секреты манипуляции». Беседа по профилактике курения с использованием видеоролика «Курение – опасное увлечение». Беседы: - «Полет и падение. Понятие о веществах, способных влиять на психику».	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	Важенин А.А. Гураль А.П. Копцева И.В. Щелкунова И.А.

	антитеррористической направленности:	<p>Психолого-педагогические условия патриотического воспитания в семье.</p> <p>Экстремистские организации как один из видов неформальных молодежных объединений.</p> <p>Профилактика экстремизма в молодежной среде.</p>			
4.	Восстановление социального статуса ребёнка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и включение его в систему общественных отношений.	<p>Посещение и участие в творческих конкурсах и фестивалях, напр., фестиваль «Будущее для всех».</p> <p>Ведение индивидуальной работы с семьями и обучающимися с ОВЗ, требующими дополнительного педагогического внимания.</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>	В течение учебного года	ДТиС «Пионер»	<p>Важенин А.А. Гураль А.П. Копцева И.В.</p> <p>Щелкунова И.А.</p>
5.	Формирование и развитие информационной культуры и	<p>Участие в проведении Единого урока по безопасности в сети Интернет, а также в ежегодных мероприятиях для детей, подростков,</p>	1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	<p>Важенин А.А. Гураль А.П. Копцева И.В.</p>

	информационной грамотности.	<p>молодежи и педагогов по цифровой грамотности «Сетевичок».</p> <p>Беседы: «Правила безопасности в сети интернет». «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> <p>Создание памятки «Безопасность ребенка в сети интернет»</p>			и привлеченные специалисты
--	------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	----------------------------

6.	Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.	Индивидуальная работа с семьями и обучающимися, требующими дополнительного педагогического внимания. Посещение концертов, проводимых в ДТиС «Пионер». Посещение творческих конкурсов и фестивалей - Тематическая беседа с элементами диалога (общение психолога с родителями) "Профессиональное самоопределение как средство социализации и адаптации учащихся в современных условиях" «Профориентация сегодня: как помочь ребенку выбрать профессию»	По графику проведения 1 раз в квартал	ДТиС «Пионер»	Важенин А.А. Гураль А.П. Копцева И.В. Щелкунова И.А.
7.	Социально-психологическое сопровождение образовательного процесса	Индивидуальные беседы с родителями. Беседа с родителями «Методы стимуляции деятельности ребенка» Совместный тренинг – общение «Дети – Родители» Консультации психолога.	По необходимости Сентябрь, май Январь По необходимости	ДТиС «Пионер»	Важенин А.А. Гураль А.П. Копцева И.В. Щелкунова И.А.
8.	Работа с родителями	Представление информации об объединениях на Дне открытых дверей. Встреча с родителями обучающихся. Организационное родительское собрание «Задачи учебного года. Единые требования к занятиям. Наши традиции». Выборы родительского комитета. Организация работы родительского комитета. Индивидуальные и коллективные беседы с родителями до и после занятий.	Август Сентябрь Сентябрь В течение учебного года	ДТиС «Пионер» ДТиС «Пионер»	Важенин А.А. Гураль А.П. Копцева И.В.

		<p>Беседа с родителями «Безопасность ребенка в сети интернет»</p> <p>Родительские собрания: - «Дети и современное интернет-пространство» (по материалам, предоставленным аппаратом Уполномоченного при Президенте РФ по правам ребенка). - «Признаки употребления психотропных веществ подростком» - «Формирование положительной самооценки ребенка – важная составляющая семейного воспитания».</p> <p>Подготовка и проведение мероприятий совместно с родителями (эстафеты, турниры, соревнования, фестивали, выставки). Проведение мастер-классов для родителей обучающихся.</p>	<p>В течение учебного года</p> <p>Декабрь, май</p>	<p>ДТиС «Пионер»</p>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------	--

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

Формы аттестации

При реализации программы используются следующие виды контроля: текущий, промежуточный и итоговый контроль результативности освоения программы.

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

Промежуточный контроль – это оценка уровня и качества освоения учащимися Программы по итогам полугодия. Промежуточный контроль осуществляется в декабре каждого учебного года. Результаты фиксируются в протоколе мониторинга.

Итоговый контроль – 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 в соответствии с учебным планом.

Система текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

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 или его родителям по повышению успешности освоения программы. Текущий контроль проводится в форме тестирования, выполнения контрольных нормативов, педагогического наблюдения, анализа достижений.

На основе текущего контроля и результатов аттестации обучающихся, реализуется индивидуальный подход к каждому обучающемуся (подбор педагогических приемов и методов) с целью повышения его образовательных результатов. Совместно с обучающимся педагог 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 или программа индивидуального сопровождения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в течение учебного года: в декабре – по итогам полугодия. Итоговая аттестация в мае – по итогам года.

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 / %)								

Педагог _____ / _____

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 / %)								

Педагог _____ / _____

Член аттестационной комиссии _____ / _____

Оценочные материалы

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

Уровень сложности	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Ознакомительный уровень	<ul style="list-style-type: none"> - Знает основы ориентирования, виды снаряжения для пешего похода; - умеет ставить и разбирать палатку, укладывать рюкзак, преодолевать искусственные препятствия. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ребенок знает некоторые виды снаряжения для пешего похода. Имеет общее представление об укладке рюкзака. - Имеет общее представление по установке и сборки палатки. 	<p>Ребенок имеет слабые представления о туристском снаряжении, не знает, как устанавливать палатку, собирать рюкзак.</p>
Стартовый уровень	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Технику безопасности; - возможности и виды туризма; - что входит в аварийный набор туриста; - причины и профилактику обморожений, солнечных и тепловых ударов; - основные приемы ориентирования на местности; - устройство и правила пользования компасом. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уверенно пользоваться спортивным туристским снаряжением; - ходить на лыжах по пересеченной местности, спускаться и подниматься по склонам; - технически правильно проходить этапы дистанции; - страховать напарника, пользоваться самостраховкой. 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Технику безопасности; - возможности и виды туризма; - основные приемы ориентирования на местности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться спортивным туристским снаряжением; - ходить на лыжах по пересеченной местности, но возникают сложности на спуске и подъеме по склонам; - технически правильно проходить этапы дистанции; - страховать напарника, пользоваться самостраховкой. 	<p>Не соблюдает правила поведения и технику безопасности на тренировках. Требуется постоянный контроль тренера. Не умеет самостоятельно пользоваться снаряжением. Проходит этапы дистанции с помощью тренера. Неуверенно ходит на лыжах.</p>

<p style="text-align: center;">Базовый уровень</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Топографические знаки и способы ориентирования на местности; - основы выживания в экстремальных ситуациях; - способы оказания первой помощи; - правила пожарной безопасности на туристической стоянке; - правила прохождения туристских этапов дистанции. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать с картой и компасом; - оказывать простейшую само- и взаимопомощь при наиболее распространенных травмах; - преодолевать туристские этапы 1, 2 и 3 класса дистанций; - работать с веревками разного диаметра: формировать бухты веревок разными способами, вязать узлы; - грамотно действовать в неблагоприятных погодных условиях при размещении в туристических палатках - уверенно бегать на лыжах коньковым ходом. 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Топографические знаки и способы ориентирования на местности; - способы оказания первой помощи, но не может применить на практике; - правила прохождения туристских этапов дистанции. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать с картой и компасом; - преодолевать туристские этапы 1, 2 и 3 класса дистанций; - работать с веревками разного диаметра: формировать бухты веревок одним способом, вязать два основных узла; - бегать на лыжах коньковым ходом. 	<p>Соблюдает правила поведения и технику безопасности на тренировках. Не умеет самостоятельно пользоваться снаряжением. Проходит этапы дистанции 1 класса с помощью тренера или других обучающихся этой группы. Ходит на лыжах только классическим ходом.</p>
-----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Продвинутый уровень	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - регламент соревнований по спортивному туризму; - нормативные документы по туризму; - причины возникновения экстремальных ситуаций в природной среде; - виды водных дистанций. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Преодолевать этапы дистанций 3 и 4 класса с наведением (лично, в связке, в команде); - ориентироваться на длинных дистанциях; - оказывать простейшую само- и взаимопомощь при наиболее распространенных травмах; - пользоваться специальным зимним снаряжением; - судить на соревнованиях по спортивному туризму; - самостоятельно готовить снаряжение для участия в соревнованиях, опираясь на регламент и правила по виду спорта; - ставить этапы и дистанции для соревнований по спортивному туризму; - проводить игры и конкурсы среди сверстников и ребят младшего возраста; - собирать и разбирать катамаран; <p>Участвует в мероприятиях, фестивалях и соревнованиях</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - регламент соревнований по спортивному туризму; - нормативные документы по туризму; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Преодолевать этапы дистанций 3 и 4 класса с наведением (лично, в связке, в команде); - ориентироваться на длинных дистанциях; - оказывать простейшую само- и взаимопомощь при наиболее распространенных травмах; - пользоваться специальным зимним снаряжением; - самостоятельно готовить снаряжение для участия в соревнованиях, опираясь на регламент и правила по виду спорта; - проводить игры и конкурсы среди сверстников и ребят младшего возраста. 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - регламент соревнований по спортивному туризму; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Преодолевать этапы дистанций 2 и 3 класса с наведением; - ориентироваться на длинных дистанциях; - пользоваться специальным зимним снаряжением; - требуется помощь тренера для подготовки снаряжения для участия в соревнованиях.

Контрольные нормативы по возрастным группам

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки	
	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	мальчики (8 лет)	девочки (8 лет)
Скоростные	Бег 30 м (не более 7,1 сек.)	Бег 30 м (не более 7,5 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Выносливость	Бег 1 км. (участие)	Бег 1 км. (участие)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на лежа на низкой перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 18 раз/мин)	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз/мин)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 11,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не менее 11,7 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	
СФП	Ходьба на лыжах 1 км (не более 11 мин)	Ходьба на лыжах 1 км не более 12 мин)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	
	мальчики (9-10 лет)	девочки (9-10 лет)
Скоростные	Бег 30 м (не более 7 сек.)	Бег 30 м (не более 7,3 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
Выносливость	Бег 1 км. (участие)	Бег 1 км. (участие)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)	Подтягивание из виса на лежа на низкой перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 19 раз/мин)	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 24 раз/мин)
	Приседания 34 раза/мин	Приседания 36 раз/мин
Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 10,42 с)	Челночный бег 3x10 м (не менее 11,2 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	

СФП	Ходьба на лыжах 1 км (не более 9,3 мин)	Ходьба на лыжах (1 км не более 10 мин)
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	
	мальчики (11-13 лет)	девочки (11-13 лет)
Скоростные	Бег 60 м (не более 11,1 сек.)	Бег 60 м (не более 11,5 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Выносливость	Бег 1,5 км. (не более 8:30)	Бег 1,5 км. (не более 9:10)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 6 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса на лежа на низкой перекладине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 31 раз/мин)	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 27 раз/мин)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 26 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 20 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 9,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не менее 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	
СФП	Ходьба на лыжах 1 км (не более 8 мин)	Ходьба на лыжах (1 км не более 9 мин)
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	
	юноши (от 14 лет и старше)	девушки (от 14 лет и старше)
Скоростные	Бег 60 м (не более 10,8 сек.)	Бег 60 м (не более 11,2 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)	Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 1,5 км. (не более 7 мин. 55 сек)	Бег 1,5 км. (не более 8 мин. 35 сек)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
Силовая выносливость	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз)	Подъём туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
	Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с)	Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 9,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не менее 9,8 с)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	

СФП	Ходьба на лыжах 1 км (не более 7,5 мин)	Ходьба на лыжах (1 км не более 8 мин)
------------	-----------------------------------------	---------------------------------------

Тесты по теоретической части программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм»

Тест: Спортивный туризм как спортивная дисциплина

1. На какие две дисциплины разделяется спортивный туризм? (ответ маршрут и дистанция)
2. Какие бывают маршруты и дистанции? (пешеходные, лыжные, водные, конные, авто-, мото-, парусные, спелео-, комбинированные)
3. Как называется сложность дистанции? (класс)
4. Как называется сложность маршрута? (категория или степень)
5. Сколько классов дистанции и категорий маршрутов существует? (шесть)
6. Как называется документ, регламентирующий спортивную дисциплину? (регламент ...)
7. Как называется документ, описывающий дистанцию соревнований? (технические условия)
8. Как называется документ о результатах соревнований, бывает также стартовый (протокол).
9. Что такое ОЗ и БЗ этапа? (опасная зона, безопасная зона)
10. Что такое КЛ? (контрольная линия)
11. Что такое ВКС и ВСС? (верхняя судейская страховка, верхняя командная страховка)
12. Что такое ИС и ЦС этапа? (исходная сторона и целевая сторона)
13. Что такое ПОД и КОД этапа? (перила и коридор обратного движения)
14. Что такое КВ, ОКВ и ПКВ? (контрольное время, общее и промежуточное КВ)
15. Что такое ТО? (точка опоры)
16. Команда ослабить веревку (выдай).
17. Команда натянуть веревку (выбери).
18. Штрафные санкции за нарушение безопасности на соревнованиях (исправление, повторное прохождение, снятие).
19. Время ожидания работы на этапе в случае задержки оборудования или занятости этапа (отсечка).
20. Технические приемы, используемые для безопасного прохождения этапа (страховка, самостраховка, сопровождение).
21. Веревка, используемая для крепления самостраховки и опоры во время прохождения этапа (перила).
22. Узлы для крепления перил к опоре (удавка, штыки, стремя, булинь).
23. Узлы проводники (проводник восьмерка, грепвайн одним концом, двойной проводник, австрийский-срединный проводник)
24. Узлы для крепления концов веревки (встречный, прямой, грепвайн и др.).

Тест: Действия в первые минуты опасности

Составьте цифровую схему действий в первые минуты опасности при чрезвычайном происшествии:

1- Определить тактику дальнейших действий;		
2- переменить, отремонтировать одежду, в холодную погоду утеплиться;		
3- сформировать продуктовый и вещевой НЗ;		
4- оценить обстановку с точки зрения реальной угрозы и возможно быстрее покинуть опасную зону;		
5- защитится от неблагоприятных климатических воздействий, соорудив временное убежище;		
6- провести инвентаризацию и - перераспределить теплую одежду;		
7- оказать первую медпомощь нуждающимся		

Ответы

1- Определить тактику дальнейших действий;	7	
2- переменить, отремонтировать одежду, в холодную погоду утеплиться;	6	
3- сформировать продуктовый и вещевой НЗ;	5	
4- оценить обстановку с точки зрения реальной угрозы и возможно быстрее покинуть опасную зону;	1	
5- защитится от неблагоприятных климатических воздействий, соорудив временное убежище;	4	
6- провести инвентаризацию и - перераспределить теплую одежду	3	
7- оказать первую медпомощь нуждающимся	2	

Тест «Аварийный сигнал»

Выбрать один из пронумерованных вариантов международный сигнал SOS

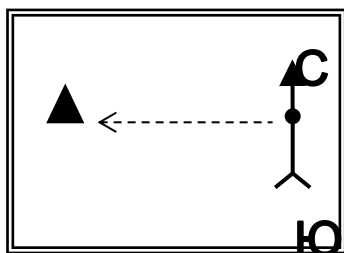
В ответ поставить порядковый номер сигнала

№	Сигналы	№	Сигналы	Ваш ответ
1	...-	6	.-.-.-.-	
2	7	
3	-..-	8	..-.	
4	- - - . . . - -	9	. . . - - -	
5	. . . - - - . . .	10	- . . - . . .	

Ответ: 4

Тест «Азимут»

Определить азимут от центра стрелки компаса на треугольник. Выбрать соответствующий номер варианта ответа.



Примечание: Если вы не знаете, что такое азимут, сделайте прочерк в ответе.

Варианты ответа		Ваш ответ
№ 1 – 0°	№ 5 – 180°	
№ 2 – 45°	№ 6 – 225°	
№ 3 – 90°	№ 7 – 270°	
№ 4 – 135°	№ 8 – 305°	

Ответ № 7 – 270 градусов








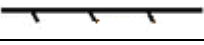

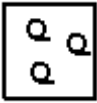


Задание «Топографические знаки»

Выберите правильный ответ:

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отдельное строение 2. Памятник 3. Пасека
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переправа без моста 2. Переправа с мостом 3. Брод
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отдельное строение 2. Пасека 3. Памятник
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Переправа с мостом 2. Переправа без моста 3. Брод
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Линия электропередач 2. Железная дорога 3. Шоссе
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родник 2. Колодец 3. Пруд
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ручей 2. Родник 3. Река
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Железная дорога 2. Забор 3. Линия электропередач
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Железная дорога 2. Шоссе 3. Линия электропередач

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вырубка 2. Редколесье 3. Бурелом
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кустарник 2. Сад 3. Редкий лес
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проселочная дорога 2. Тропа 3. Сухое русло реки
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Редколесье 2. Кустарник 3. Сад
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Непроходимое болото 2. Болото 3. Пруд

ОТВЕТЫ: «Топографические знаки»

	2. Памятник
	1. Переправа без моста
	2. Пасека
	3. Брод
	2. Железная дорога
	2. Колодец
	2. Родник
	2. Забор
	2. Шоссе
	2. Редколесье
	2. Сад
	2. Тропа
	2. Кустарник



2. Болото

Условия реализации программы

Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы

Материально-техническое обеспечение – специальное снаряжение и оборудование для занятия спортивным туризмом, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

на 1 группу 10-15 человек

Наименование	Кол-во
Спортивный зал, оборудованный веревочными трассами	1 шт.
Кабинет, оборудованный тренажером для отработки навыков спортивного туризма и ориентирования	1 шт.
Скалодром	1 шт.
Вевочный парк, этапы дистанций	1 шт.
Лыжи беговые детские с креплением	10 шт.
Лыжи беговые с креплением (для взрослых)	15 шт.
Ботинки лыжные (33-42 размер)	15 шт.
Системы страховочные	15 штук
Карабины страховочные	120 штук
Веревка основная (диаметром 10 мм)	800 метров
Жумары (подъемные устройства)	20 штук
Зажимы ножные (подъемные устройства)	12 штук
Восьмерки (спусковые устройство)	15 штук
Ролик «Переправа»	15 штук
Каски страховочные	15 штук
Катамаран туристский 6-ти местный с веслами	2 шт.
Катамаран спортивный 2-х местный с веслами	1 шт.
Катамаран спортивный 4-х местный с веслами	1 шт.
Жилет спасательный детский (до 40 кг.)	15 шт.

Жилет спасательный подростковый (до 60 кг.)	15 шт.
Жилет для взрослых (от 60 кг.)	15 шт.
Ремнабор	комплект
Аптечка	комплект

Методические материалы

Наименование	Раздел программы
<ol style="list-style-type: none"> Куликов В.М., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. — М: ЦДЮТур МО РФ, 2007. Чедров К.В., Гавроница Г.А., Чедова Т.И. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие: ПГНИУ. — Пермь, 2020. Шаповал Г.Ф. История туризма: Пособие. — Минск: Экопер-спектива, 1999. Правила соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ФСО РФ, 2017. Правила вида спорта «Спортивный туризм». — М.: ФСТРФ, 22.04.2021 г. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная». — М.: Туристско-спортивный союз России. — 2014. 	Теоретическая подготовка
<ol style="list-style-type: none"> Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. — М.: ЦРИБ «Турист», 2008. Баширова А.А., Малков В.В. Физическая культура: учебник. — М.: КноРус, 2018. 	Общая физическая подготовка
<ol style="list-style-type: none"> Бутии И.М. Лыжный спорт: Учебник для студ. пед. ин- тов. — М.: Просвещение, 2013. Скалолазная подготовка Библиотека Спорт-Марафон. — М, 2023. Спортивный туризм: Учеб. пособие / Под ред. С.П. Евсеева, Ю.Н. Федотова. — СПб., 2009. 	Специальная физическая подготовка
<ol style="list-style-type: none"> Правила соревнований по спортивному ориентированию. — М.: ФСО РФ, 2017. Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. — М.: Физкультура и спорт, 2000. 	Техническая подготовка
<ol style="list-style-type: none"> 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. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М.: 2003. 	Тактическая подготовка
<ol style="list-style-type: none"> Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. — М.: 2003. 	Психологическая подготовка

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать такие методы:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач, моделирование ситуаций);
- творческие (нестандартное решение проблем, организация досуговых программ и ролевых игр, создание фотогазет, сценариев и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и в походах, тестирование и пр.).

Формы проведения занятий:

Занятия состоят из теоретических и практических. Теория преподается в формах лекции, видеозанятия, беседы. Практика преподается в формах: тренировка, семинар, отработка практических навыков, участие в соревнованиях, сборах, походах. Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на скалодроме, на уличной спортивной площадке с использованием веревочного парка и элементами дистанции, в парках города Тюмени, на естественном рельефе. Теоретическая часть занятий почти неотделима от практической. Режим занятий может строиться по различным схемам в зависимости от времени года.

Выбор педагогических технологий, применяемых при реализации данной программы, определяется целями и задачами, возрастными особенностями детей и спецификой содержания учебного материала.

Используются:

- оздоровительные;
- личностно-ориентированные;
- дифференцированное обучение;
- личностно-развивающие;
- информационно-коммуникативные;
- спортивно-игровые.

Виды познавательных и физкультурных занятий, используемых в данной программе:

- **Природоведческие занятия** (в процессе двигательной деятельности фиксировать природные явления, изменения, формировать бережное отношение к природе).
- **Занятие-разведка** (расширение опыта ориентировки в окружающем мире, знакомство с природными и социальными объектами).
- **Занятие-поиск** (закрепление и расширение пространственного направления, движение в заданном направлении по простейшей схеме, осуществление поиска природных и социальных объектов способом «хождение по легенде»).
- **Занятие-тренировка** (развитие физических качеств, обучение элементам туризма).
- **Сюжетно-ролевое занятие** (построение реальной модели действительности туристской направленности).
- **Игровое занятие** (подвижные спортивные игры туристкой направленности).

- **Занятие- тренировка** (выполнение заданий).
- **Занятие-соревнование** (проводятся в течение года с постепенно усложняющимися двигательными заданиями).

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

В процессе реализации программы используется *оборудование повышенной опасности: веревки, страховочные системы, карабины, спусковые и подъемные 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 педагогами, использующими в работе данное оборудование. Визуальный осмотр оборудования на предмет видимых нарушений, очевидных неисправностей проводит педагог перед каждым занятием.

СТРАХОВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

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

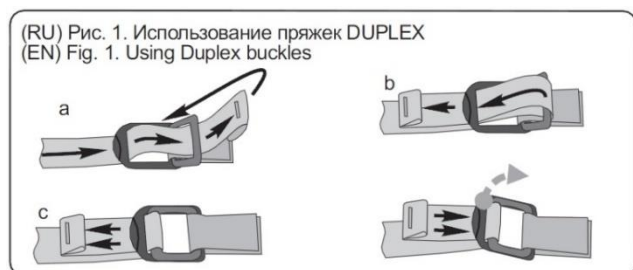


Рис.1.

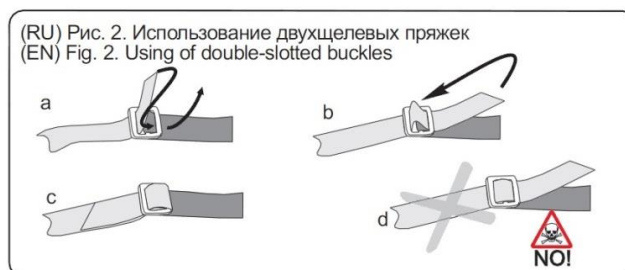


Рис.2

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 4с (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.

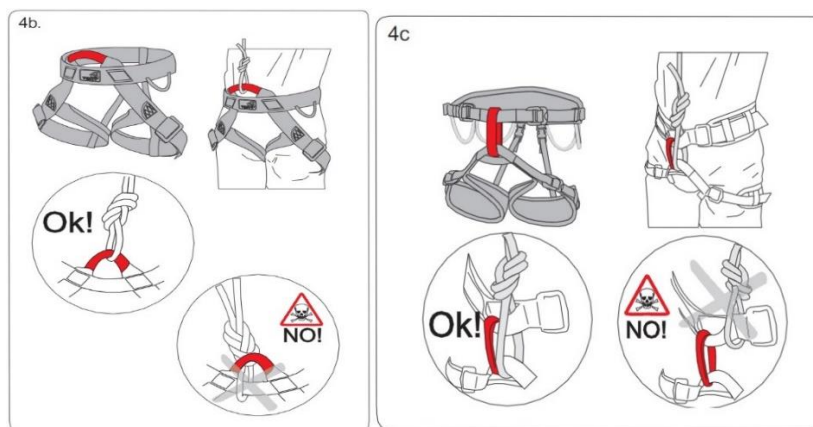


Рис.3

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.6-7.



Рис.6

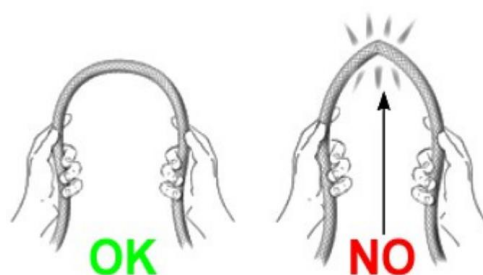


Рис.7

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

Примеры приведены на рис.8.



Рис.8

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.

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит руководитель объединения не реже двух раз в год – в сентябре (первичный) 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. (Приложение 1). Непосредственно перед каждым занятием по дисциплине спортивный туризм проводится *промежуточный инструктаж* в соответствии с Приложением 2, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях.

Кроме этого, в процессе реализации программы проводятся следующие *целевые инструктажи*: по технике безопасности в походе и полевом палаточном лагере (Приложение 3), по технике безопасности при валке деревьев (Приложение 4), по технике безопасности на воде (Приложение 5), по технике безопасности при угрозе клещевого энцефалита (Приложение 6), по технике безопасности при движении на лыжах (Приложение 7), по технике безопасности при приготовлении пищи на костре (Приложение 8), по технике безопасности на полосе препятствий (Приложение 9), по технике безопасности при тренировке на скалодроме (Приложение 10).

Перечень информационного, кадрового и материально-технического обеспечения реализации программы

Кадровое обеспечение программы

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».

В реализации программы участвуют педагоги, обладающие:

- профессиональной подготовкой;
- демократическим стилем общения;
- соблюдением педагогической этики и такта;
- высокопрофессиональным уровнем работы.

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

Для всех уровней:

1. Одежда для тренировок летом и в помещении: футболка с длинным рукавом, спортивные брюки, кеды / кроссовки, перчатки рабочие.
2. Одежда для тренировок зимой на лыжных дистанциях: куртка-горнолыжная, спортивные брюки утепленные, толстовка флисовая, шапка спортивная, перчатки.
3. Одежда для тренировок на улице в осенне-весенний период: куртка-ветровка, спортивные брюки, олимпийка, термобелье «актив», кроссовки, спортивная шапка, перчатки рабочие.
4. Лыжный комплект: лыжи, палки, ботинки.

Для участия в походах:

1. Одежда для походов летом.
2. Одежда для походов зимой.
3. Инвентарь туриста: личная посуда, фонарик, туристическая сидуха, дождевик.
4. Рюкзак, коврик, спальник.

Список литературы

- Аппенянский А.И. Физическая тренировка в туризме: Метод, рекомендации. – М.: ЦРИБ «Турист», 2008.
- Берн Э. Лидер и группа. О структуре и динамике организаций и групп. - Екатеринбург, 2000.
- Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие.- М., АРКТИ, 2005.
- Волков Б.С. Психология подростка. - М., 2001
- Важенина В.В. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях. Методические рекомендации. - Тюмень, МОУ ГИМЦ, 2009.
- Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте (причинно-следственные связи, классификация, ответственность): Учеб. пособие.– М.: Сов. спорт, 2011.
- 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.
- Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2012.
- Завьялова Т.П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения: учеб.-метод. пособие. - Тюмень: «РГ «21 век», 2009.
- Кодыш Э.Н. Соревнования туристов: пешеходный туризм. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
- Крайг Г. Психология развития. С-Птб., 2000.
- Константинов Ю.С, Куликов В.М. Педагогика школьного туризма: Учебно- метод. пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002.
- Кудашов Г.Н. Комплексная подростково-молодежная экспедиция (теоретическая основа и практические материалы). Тюмень, 2003.
- Мартынов А.И. Психология спорта.–М.: СпортАкадем-Пресс, 2001.
- Михайлов Б.А., Федотова А.А., Федотов Ю.Я. Физическая подготовка туристов: Метод, рекомендации– М.: ЦРИБ «Турист», 2005.
- Паркер Г., Кропп Р. Формирование команды: Сборник упражнений для тренеров. - СПб.: Питер, 2002.
- Питер Дарман. Учебник выживания в экстремальных ситуациях. - М.: ООО Изд-во Яуза, Формула-Пресс, 2000.
- Правила соревнований по спортивному ориентированию. – М.:ФСОРФ, 2017.
- Правила соревнований по спортивному туризму. – М.: ФСТР, 2013.
- Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции – лыжные». – М.: ФСТР, 2015.
- Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция – пешеходная». – М.: ФСТР, 2015.
- Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат–М.: 2003.
- Туризм и спортивное ориентирование: Учеб. для ин-тов техн. физкультуры/ Сост. В.И. Ганопольский. И спортивное ориентирование. – М.: Физкультура и спорт, 2007.
- Федотов Ю.П., Востоков И.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Сов. спорт, 2002.

Перечень полезных интернет-ссылок

- Сайт ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер» <http://pioner72.ru/>
- Сайт Центра туризма и экологии ГАУ ДО ТО «ДТиС «Пионер» <http://tropa-72.ru/>
- Электронная информационно-образовательная платформа «Пионер-онлайн».
<https://pioner-online.ru/>
- Официальный сайт Федерации спортивного туризма Тюменской области <https://xn--e1aecaemgd7ahiho0n.xn--p1ai/>
- Федерация спортивного туризма России <http://www.tssr.ru>
- Спортивный туризм в Москве и России <http://www.tmmoscow.ru>
- Ураловед. Портал знатоков и любителей Урала <https://uraloved.ru>

Приложение 1

Индивидуальный образовательный маршрут по программе «ТурСпорт» (возраст учащихся от 10 лет и старше)

Индивидуальный образовательный маршрут для детей, состоящих в Региональной базе данных талантливых детей и молодёжи Тюменской области или имеющих спортивный разряд по виду спорта «Спортивный туризм» не ниже второго.

Актуальность программы обучения по индивидуальному образовательному маршруту в том, что она даёт возможность одаренным детям получить углубленные знания по изучаемому направлению. А также предоставляет условия для проведения педагогом профориентационной работы с детьми, хотя и не ставит основной задачей выбор профессии, а кроме этого создаются условия для развития индивидуальных способностей на более высоком уровне.

Цель: подготовка обучающихся к участию в соревнованиях регионального, межрегионального и федерального уровней по спортивному туризму в дисциплинах: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-лыжная».

Задачи:

- совершенствование физических качеств обучающихся, сдача норм ГТО;
- совершенствование технических и тактических приёмов в дисциплинах: «Дистанция-пешеходная», «Дистанция-лыжная»;
- психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям;
- профориентация обучающихся.

Срок реализации, количество учебных недель в год: 36 недель (с 1 сентября по 31 мая). Занятия проводятся один раз в неделю по 2 академических часа.

Формы обучения: очные, индивидуальные и мелкогрупповые занятия (2-4 человека) т.к. участие в соревнованиях предполагают индивидуальное участие (личный зачёт) и в связке (два участника команды проходят дистанцию одновременно, взаимодействуя между собой). В процессе обучения используются такие формы занятий: практические, теоретические, игровые, соревнования.

Для занятий необходимо иметь специальное оборудование и снаряжение. При проведении занятий в спортзале и на местности необходимы: индивидуальные страховочные системы, каски, карабины, блок-ролики, спусковые устройства, зажимы «жумар», страховочные веревки. При реализации программы обучения по индивидуальному образовательному маршруту используются как традиционные методы обучения, так и инновационные технологии: словесные, наглядные, практические методы, методы проблемного обучения, метод взаимообучения. Использование разнообразных форм обучения повышает продуктивность занятий, повышает интерес обучающихся к тренировочному процессу.

Учебно-тематический план индивидуального образовательного маршрута

Дисциплины (модули, разделы)	Тема	Количество ак. часов		
		всего	теория	практ.
1. Психологическая подготовка		4	2	2
	Волевая и мотивационная подготовка	2	1	1
	Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям	2	1	1
2. Специальная туристская подготовка		20	8	12
	Тактическая подготовка	10	4	6
	Техническая подготовка	10	4	6
3. Физическая подготовка		42	0	42
	Общая физическая подготовка	12	0	12
	Специальная физическая подготовка	10	0	10
	Кроссовая подготовка	10	0	10
	Лыжная подготовка	10	0	10
4. Спорт, туризм и профориентация		4	4	0
	Туризм и выбор профессии	2	2	0
	Должности в походе	2	2	0
5. Итоговое занятие		2	1	1
ИТОГО:		72	15	57

Формы подведения итогов и контроля

Для текущего и промежуточного контроля физической формы и туристских навыков обучающихся, каждые три месяца проводится тестирование (сдача контрольных нормативов). Контроль знаний, умений, навыков также проводится в форме контрольных тренировок.

Итоговый контроль приобретенных знаний, умений и навыков осуществляется по результатам участия в соревнованиях различного уровня.

физические качества	контрольные нормативы	
	мальчики (10-11 лет)	девочки (10-11 лет)
Скоростные	Бег на 30 м (с) - 5,3	Бег на 30 м (с) - 5,5
Выносливость	Бег на 1000 м (мин, с) - 4:42	Бег на 1000 м (мин, с) - 5:03
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) - 6:35	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) - 7:19

	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) - 12:45	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) - 14:45
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – 7 раз	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – 1 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 24	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 15
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 43	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 37
СФП	Подъём на жумаре (количество раз) - 6	Подъём на жумаре (количество раз) - 5
	Подъём по наклонной навесной переправе 20 градусов (количество метров) - 5	Подъём по наклонной навесной переправе 20 градусов (количество метров) – 4
	контрольные нормативы	
	мальчики (12-13 лет)	девочки (12-13 лет)
Скоростные	Бег на 60 м (с) - 9,4	Бег на 60 м (с) - 9,9
Выносливость	Бег на 1500 м (мин, с) - 6:40	Бег на 1500 м (мин, с) - 7:03
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) - 12:15	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) - 13:10
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) - 15:45	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) - 17:15
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - 8 раз	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - 3 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 16
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 47	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 41
СФП	Подъём на жумаре (количество раз) - 8	Подъём на жумаре (количество раз) - 7
	Подъём по наклонной навесной переправе 20 градусов (количество метров) - 6	Подъём по наклонной навесной переправе 20 градусов (количество метров) - 5
	контрольные нормативы	
	мальчики (14-15 лет)	девочки (14-15 лет)
Скоростные	Бег на 60 м (с) – 8,1	Бег на 60 м (с) - 9,5
Выносливость	Бег на 2000 м (мин, с) - 8:00	Бег на 2000 м (мин, с) - 9:55
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) - 16:05	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) - 19:05
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) - 14:10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) - 16:40
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - 14 раз	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - 5 раз

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 38	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 17
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 50	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 44
СФП	Подъём на жумаре (количество раз) - 11	Подъём на жумаре (количество раз) - 8
	Подъём по наклонной навесной переправе 20 градусов (количество метров) - 6	Подъём по наклонной навесной переправе 20 градусов (количество метров) - 5
	контрольные нормативы	
	мальчики (от 16 лет)	девочки (от 16 лет)
Скоростные	Бег на 60 м (с) - 7,9	Бег на 60 м (с) - 9,2
Выносливость	Бег на 3000 м (мин, с) - 12:20	Бег на 2000 м (мин, с) - 9:45
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) - 23:40	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) - 16:40
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) - 23:00	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) - 16:05
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - 15 раз	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) - 5 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 43	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 17
Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 51	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 45
СФП	Подъём на жумаре (количество раз) - 14	Подъём на жумаре (количество раз) - 12
	Подъём по наклонной навесной переправе 20 градусов (количество метров) - 10	Подъём по наклонной навесной переправе 20 градусов (количество метров) - 7

Список используемой литературы

1. Правила вида спорта «Спортивный туризм». Утверждены приказом Минспорта России от 22 апреля 2021 г. № 255.
2. Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «Дистанция – пешеходная». – М.: Туристско-спортивный союз России. – 2014.
3. Соболев С.В. Совершенствование методик технической подготовки туристов-спортсменов на пешеходных дистанциях различного класса сложности / С.В. Соболев, Д.А. Шубин, Н.В. Мезенцева, А.С. Коновалов // Вестник Бурятского государственного университета. - 2012. (ред.)
4. Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции – пешеходные»: монография / С.В. Соболев, Н.В. Соболева, С.К. Рябина, 2014. - 76 с.
5. Рубис Л.Г. Спортивный туризм: учебник / Л.Г. Рубис - Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. - 168с.
6. Долгополов Л.П. Развитие скоростно-силовой выносливости в группе дисциплин дистанция пешеходная / Л.П. Долгополов, А.С. Чеснокова//Курорты, сервис, туризм. - 204. - №1(22). - С.135-137

7. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. - Москва : Издательство Юрайт, 2024. - 367 с. - (Высшее образование).
8. Семенова В.Г., Николаева А.А. «Развитие выносливости у спортсменов» / Издательство «Спорт», 2017. - 140 с.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Приложение 2

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 обучающимся 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, изолянты;
 - 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.

Приложение 3

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 перехлестов.
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 страхованного
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. Страхованному 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 перехлесты, особенно это касается веревок, которые находятся под динамической нагрузкой.

Приложение 4

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.

Приложение 5

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.

Приложение 6

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 травмы необходимо обратиться к медику и сообщить об этом руководителю.

11. При движении 2-х 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 парходам 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.

Приложение 7

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, лишённые травяной растительности.
10. Если клещ присосался, его следует немедленно удалить.
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.

Приложение 8

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.
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.

Приложение 9

Инструкция по технике безопасности при приготовлении пищи на костре

1. Дежурные у костра должны иметь рабочие рукавицы, быть обутыми и иметь на себе длинные брюки.
2. Во время приготовления пищи дежурным должно быть обеспечено свободное передвижение возле костра. Запрещается находиться у костра посторонним.
3. Дужки котлов для приготовления пищи должны быть закреплены, а крышки котлов должны легко сниматься и надеваться на котлы.
4. У костра необходимо пользоваться поварешками с длинными ручками.
5. Костровые приспособления для подвешивания котлов должны быть надежными.
6. Готовая пища, ставится в такое место, чтобы на нее не могли наступить.

7. Необходимо по возможности ограничить перемещение людей с наполненными тарелками.
8. Запрещаются игры и развлечения с огнем.
9. Нельзя готовить пищу в медной и цинковой посуде.
10. Летом, во избежание отравления, вздутые или вскрытые накануне консервы надо выбрасывать.

Приложение 10

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.

Приложение 11

Инструкция по технике безопасности при тренировке на скалодроме

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 убраны в прическу, не мешающую занятиям.
5. Страховочная система должна быть надета правильно, лямки и ремни расправлены и не перекручены, **ПРЯЖКА ПОЯСА ЗАСТЕГНУТА НА 3 РАЗА.**
6. Перед началом лазания следует убедиться в готовности напарника к страховке ("Страховка готова?" и получить подтверждение готовности –"Готова!"). Перед каждым подъемом следует **УБЕДИТЬСЯ**, что тебя страхуют.
7. При срыве и спуске необходимо развернуться лицом к стенке, отталкиваться от нее ногами и не цепляться руками.
8. Запрещается прием пищи и жевание жевательной резинки во время занятий.
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 признан Международным олимпийским комитетом как организация, представляющая альпинизм. 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).

В проведении мероприятия участвуют только квалифицированные инструкторы и тренеры по альпинизму и скалолазанию, которые проведут инструктаж по технике безопасности непосредственно перед началом занятий.