

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ТУРИЗМА

КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ ГОРОДА БЕЛОРЕЦК

МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БЕЛОРЕЦКИЙ РАЙОН

РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО

центр туризма г. Белорецк

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.М. Ручушкин

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_\_ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно – спортивной направленности

**«Спортивный туризм с элементами «Школы безопасности»»**

**Возраст обучающихся с 9 лет – до 18 лет.**

**Нормативный срок освоения программы: - 1 год.**

**Автор-составитель**

Галицков С.Б. педагог дополнительного

образования МАУ ДО центр туризма г. Белорецк

высшая квалификационная категория.

Утверждена на заседании

методического совета

протоколом №\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_\_г.

г. Белорецк

2019 г.

**СОДЕРЖАНИЕ.**

1. Пояснительная записка………………………………………………………………….3
2. Учебный план……………………………………………………………………………5
3. Календарный – учебный график…………………………………………...…………...6
4. Содержание программы…………………………………………………………..……..8
5. Перечень информационно-методических материалов……………………………....12
6. Перечень материально-технического обеспечения…………………………………..13
7. Форма аттестации………………………………………………………………………14
8. Список литературы……………………………………………………………………..15
9. Приложение 1…………………………………………………………………………..16
10. Приложение 2……………………………………………………………………….….17
11. Приложение 3...…………………………………………………………………….…..21
12. Приложение 4……………………………………………………………………….….23

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Основные характеристики образования:**

**Программа «Спортивный туризм с элементами «Школы безопасности»» -** имеет физкультурно-спортивную направленность с элементами туристско-краеведческой и предусматривает знакомство обучающихся с разделом спортивного туризма – «дистанции – пешеходные», элементами программы «Школа безопасности», спортивного ориентирования и походной деятельности.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она, помимо физического и тактико-технического совершенствования обучающихся, как спортсменов, также направлена на их адаптацию к процессам, протекающим в современном обществе, их социализацию в условиях современной жизни; дает начальные знания по профессии спасатель, пожарный, высотник, что может стать определяющим в выборе обучающимся своей будущей профессии. Юношей готовит к службе в рядах вооруженных сил России.

**Целью** данной программы является создание условий для физического, тактико-технического и морально-волевого совершенствования обучающихся в процессе занятий спортивным туризмом.

**Задачи:**

- обучение специальным навыкам по виду спорта «Спортивный туризм»;

- обучение обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;

- обучение жизненно важным умениям и навыкам, необходимым для выживания в экстремальных условиях, правилам поведения в ЧС различного характера;

- знакомство с природой и историей родного края;

- развитие коммуникативных способностей, социализация обучающихся;

- развитие технического и тактического мастерства обучающихся по спортивному туризму, спортивному ориентированию, поисково-спасательным работам;

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию обучающихся;

- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления;

- воспитание волевых качеств: дисциплины и целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, социального и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности;

- формирование бережного отношения к природе;

- воспитание любви к Родине.

**Планируемые результаты ознакомительного уровня программы**

По завершении обучения ознакомительного уровня по программе «Спортивный туризм с элементами «Школы безопасности»» обучающиеся **должны знать**:

* туристские возможности родного края, историю города и района;
* правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная», применение штрафных баллов за неправильные действия на этапах, правильность подборки личного и группового снаряжения для однодневного похода, основы гигиены туриста, комплектацию походной аптечки, действия в случае потери ориентации в походе;
* меры безопасности во время участия в походах, на соревнованиях, полигонных занятиях;

**уметь:**

* надевать страховочную систему, вязать узлы, бухтовать верёвки, преодолевать естественные и искусственные препятствия на этапах 1-2 класса дистанции;
* правильно использовать страховку и самостраховку на соревнованиях и в походах;
* комплектовать походную аптечку;
* различать стороны горизонта, ориентироваться по природным признакам, различать условные знаки спортивных и топографических карт, измерять расстояние шагами, работать с компасом;
* пользоваться туристским снаряжением, разжигать костры, ставить палатки, укладывать рюкзак, упаковывать и транспортировать продукты, составлять меню;
* развивать физические навыки, укреплять здоровье.

**Планируемые результаты базового уровня**

По завершении обучения базового уровня по программе «Спортивный туризм с элементами «Школы безопасности»» обучающиеся **должны знать***:*

* все узлы для выполнения технических приёмов;
* классификацию и порядок прохождения дистанций в закрытых помещениях;
* правила прохождения всех этапов, согласно «Регламента соревнований»;
* правила поведения в ЧС различного характера;

**уметь:**

* правильно преодолевать естественные и искусственные препятствия на дистанциях 3 класса, согласно Регламенту соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная»;
* закреплять на практике технические приемы прохождения наведенных различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3 класса дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине «дистанция – пешеходная», совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
* составлять график движения 2-х дневных походов, читать карту, овладевать навыкам движения по азимуту, знать и соблюдать правила техники безопасности при работе на технических этапах соревнований, в походах.

**Объём программы, сроки её реализации, продолжительность образовательного процесса, наличие этапов, уровней освоения программы.**

Программа состоит из 1 модуля - базового. Может быть, как самостоятельной, так и подготовительным этапом к более глубокому изучению туризма и краеведения по другим ДООП.

Программа рассчитана и реализуется в соответствии с уставом МАУ ДО центр туризма г. Белорецк в течение 1 года. Время обучения в году – 148 часа (4 - 5 часов в неделю).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Продолжи - тельность занятий | Периодич - ность в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
| 1 год обучения | 1 - 2 часа (по 45 мин.) | 2 - 3 раза | 4 - 5 часов | 148 |

**Организационно-педагогические условия реализации образовательной
программы**

Форма обучения – очная.

Занятия проводятся 2 - 3 раза в неделю по 1 - 2 академических часа по 45 мин, с перерывом на 15 мин, 36 учебных недель.

Возраст обучающихся – 9 -18 лет. Наполняемость кружка 10-15 человек. Возможны подгрупповые и индивидуальные занятия при подготовке к мероприятиям.

Принцип формирования группы: без ограничений.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Занятия могут посещать дети с ограниченными возможностями по здоровью и развитию (слух, зрение), а также дети, попавшие в трудные жизненные ситуации. Предусматриваются занятия и мероприятия с участием родителей и других близких родственников, возможность зачисления на любой модуль программы детей с разным уровнем подготовки, повторение тематики с усложнением задач на каждом уровне обучения. Вне учебного плана проходят родительские собрания с возможным участием детей.

**Образовательные технологии, приёмы и методы:**

* образовательный процесс построен в форме практических и теоретических занятий, спортивных игр, соревнований, походов выходного дня.
* в процессе обучения используются наглядные, словесные методы, интерактивные технологии.
* Демонстрационные: показ; пример; видеоиллюстрация.
* Вербальные: объяснение; беседа; рассказ; анализ; инструктаж.
* Практические: упражнение; игра; творческая импровизация; взаимоконтроль; самоконтроль;
* Стимулирующие: соревнование; конкурс; поощрение, показательные выступления.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**дополнительной общеобразовательной программы «Спортивный туризм с элементами «Школы безопасности»»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень сложности** | **Год обучения** | **Модуль** | **Трудоёмкость инвариантной части****(кол-во ак.ч.)** | **Форма промежуточной (итоговой) аттестации** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| **Базовый** | 1 | Введение. | 2 | 2 | 0 | Круглый стол |
| Ориентирование. | 8 | 3 | 5 | Участие в соревнованиях МР Белорецкий район |
| Дистанции - пешеходные | 74 | 11 | 63 | Участие в соревнованиях МР Белорецкий район РБ, тестирование |
| Поисково-спасательные работы | 16 | 3 | 13 | Сдача нормативов, участие в УТС |
| Пожарно-прикладной спорт | 8 | 2 | 6 |
| Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка. | 40 | 0 | 40 | Сдача нормативов по ОФП |
| ИТОГО | 148 ч. | 21 ч. | 137 ч. |  |

 «Утверждаю»

Директор МАУ ДО

 центр туризма г. Белорецк

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.М. Ручушкин

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20 \_\_\_\_ г.

**Календарный учебный график на 2019- 2020 учебный год**

(приложение к программе Спортивный туризм с элементами «Школы безопасности»,1 год обучения, базовый уровень).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем и разделов | всего | теория | практика | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 22 | 18 | 14 | 18 | 14 | 16 | 18 | 16 | 12 |
| **1** | **Введение.**  | 2 | 2 | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1,1** | Что такое туризм? Кто такие туристы? История туризма. Виды туризма.  | 1 | 1 | 0 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1,2** | Информация о работе кружка на период 1- го года обучения. Инструктаж потехника безопасности и пдд. | 1 | 1 | 0 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Спортивное ориентирование.** | 8 | 3 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2,1** | Компас. Спортивная карта. Топографические знаки. Азимут. Виды соревнований по спортивному ориентированию.  | 8 | 3 | 5 |  | 5 |  |  |  |  |  | 3 |  |
| **3** | **Специальная подготовка по спортивному туризму – дистанции – пешеходные.** | 74 | 11 | 63 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3,1** | Техническая подготовка. | 7 | 3 | 4 | 5 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| **3,2** | Изучение и прохождение технических этапов 2-3 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная. | 24 | 2 | 22 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 |  | 2 | 2 | 3 |
| **3,3** | Изучение и прохождение технических этапов 2-3 класса дистанции спортивной дисциплины «Дистанция-пешеходная - связка. | 15 | 2 | 13 | 2 | 2 | 4 | 5 | 2 |  |  |  |  |
| **3,4** | Изучение и прохождение технических этапов 2-3 класса дистанции спортивной дисциплины: «Дистанция-пешеходная - группа».  | 26 | 2 | 24 |  |  |  | 4 | 5 | 7 | 4 | 2 | 4 |
| **3,5** | Изучение правил соревнований по спортивному туризму.  | 2 | 2 | 0 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |
| **4** | **Поисково-спасательные работы (ПСР)** | 16 | 3 | 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4,1** | ПСР в природной среде | 7 | 1 | 6 |  |  |  |  |  | 4 | 3 |  |  |
| **4,2** | ПСР на акватории | 5 | 1 | 4 |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 1 |
| **4,3** | ПСР в условиях ЧС техногенного характера | 4 | 1 | 3 |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |
| **5** | **Пожарно-прикладной спорт** | 8 | 2 | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5,1** | Пожарно-тактическая полоса | 4 | 1 | 3 |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
| **5,2** | Пожарная эстафета | 4 | 1 | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |
| **6** | **Общая физическая подготовка.** | 40 | 0 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6,1** | Общеразвивающие упражнения. Силовая подготовка. Беговая подготовка. | 38 | 0 | 38 | 10 | 6 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| **6,2** | Выполнение контрольных нормативов. | 2 | 0 | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
|  **Итого за период обучения:** | 148 | 21 | 127 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Содержание программы объединения
«Спортивный туризм с элементами «Школы безопасности»».**

**Базовый уровень.**

**1.Введение.**

Информация о работе кружка на период 2-го года обучения. Задачи, стоящие перед обучающимися, Техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте.

**Форма промежуточной аттестации:** беседа с обучающимися.

**2. Спортивное ориентирование.**

Чтение карты. Чтение рельефа. Изображение рельефа на карте. Воспроизведение карты и сличение с местностью. Чтение объектов на карте и их сопоставление с местностью. Формы рельефа. Понятия «горизонталь», «полугоризонталь», «бергштрих». Чтение на карте «горизонталей», «полугоризонталей», «бергштрих». Выбор пути движения между КП. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Особенности тактики в различных видах соревнований по спортивному ориентированию.

**Практические занятия**: Сличение карты с местностью и, наоборот, на основании карты изобразить местность. Чтение на местности различных форм рельефа, крутизны склонов. Выбор пути движения, подбор соответствующей тактики для данного вида соревнований.

**Форма промежуточной аттестации:** участие в соревнованиях муниципального уровня.

3. **Специальная подготовка по спортивному туризму – дистанции – пешеходные.**

**3.1. Техническая подготовка.**

Личное и групповое спортивное снаряжение. Группы узлов, их назначение и применение на практике.

**Практические занятия:** Подготовка снаряжения к тренировкам и соревнованиям. Вязка узлов на скорость и применение их по назначению.

**Форма промежуточной аттестации:** Наблюдение. Соревнования внутри объединения.

**3.2. Дистанция пешеходная.**

Понятие «Дистанция», условия прохождения дистанции, схема дистанции, обратное движение по дистанции, снятие с дистанции, этап технический, блок этапов, нитка этапа, обратное движение на этапе, снятие с этапа, безопасная зона, опасная зона, исходная сторона, целевая сторона, рабочая зона, контрольная линия.

Личное прохождение этапов 3 класса: переправы вброд, по бревну, по параллельным перилам, навесная переправа (3кл), подъём, спуск, траверс, переправа методом «вертикальный маятник» (3кл).

Правила и последовательность действий при работе на технических этапах. Возможные ошибки и нарушения, их классификация. Правила техники безопасности.

**Практические занятия:** Личное прохождение технических этапов. Организация самостраховки при прохождении технических этапов. Отработка скорости работы на этапе.

**Форма промежуточной аттестации:** Участие в соревнованиях муниципального уровня. Тестирование на знание правил и регламента по спортивному туризму.

**3.3. Дистанция – пешеходная - связка**:

Технические этапы 3 класса: переправа вброд, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа (3кл), переправа методом «вертикальный маятник», подъём, спуск, траверс. Последовательность действий при работе на технических этапах в связке. Распределение обязанностей. Работа в связках. Самостраховка и командное сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

**Практические занятия:** Прохождение технических этапов в связках. Распределение обязанностей. Страховка и командное сопровождение.

**Форма промежуточной аттестации:** Участие в соревнованиях муниципального уровня. Тестирование на знание правил и регламента по спортивному туризму.

**3.4. Дистанция – пешеходная - группа**:

Технические этапы 3 класса: переправа вброд, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа (3кл), переправа методом «вертикальный маятник», подъём, спуск, траверс. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Самостраховка и командное сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

**Практические занятия:** Командное прохождение технических этапов. Распределение обязанностей. Страховка и командное сопровождение.

**Форма промежуточной аттестации:** Участие в соревнованиях муниципального уровня. Тестирование на знание правил и регламента по спортивному туризму.

**3.5. Правила и Регламент проведения соревнований по спортивному туризму.**

Изучение правил соревнований на дистанциях 3 класса спортивного туризма. Старт, финиш, базовая система оценки нарушений, бесштрафовая система оценки нарушений, штрафная система оценки нарушений.

**Форма промежуточной аттестации:** Участие в соревнованиях муниципального уровня. Тестирование на знание правил и регламента по спортивному туризму.

**4. Поисково-спасательные работы.**

Оказание первой доврачебной помощи. Методы транспортировки пострадавшего. Способы передачи информации на расстоянии. Спасательные работы на воде. Спасательные работы в природной среде. Спасательные работы при ЧС техногенного характера.

**Практические занятия:** Экскурсия в ЗПСО. Оказание первой доврачебной помощи. Вязка носилок, используя жерди и репшнур. Транспортировка пострадавшего по пересеченной местности и на технических этапах. Подача сигналов бедствия. Бросание спасательного круга и «Конца Александрова». Спасение с льдины.

**Форма промежуточной аттестации:** Наблюдение. Соревнования внутри объединения. Участие в соревнованиях муниципального уровня.

**5. Пожарно-прикладной спорт.**

Пожарно-тактическая полоса. Пожарная эстафета. Перечень этапов пожарной эстафеты. Боевая одежда пожарного.

**Практические занятия:** Экскурсия в пожарную часть. Прохождение этапов пожарно-тактической полосы и пожарной эстафеты. Надевание боевой одежды пожарного.

**Форма промежуточной аттестации:** Наблюдение. Соревнования внутри объединения.

**6. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка.**

**Практические занятия.**

Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки, бег в колонну по одному с ускорением, остановкой, с ускорением скорости, поворот на 3600 прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах, ходьба на пятках, носках, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра.

Силовая подготовка: отжимание, подтягивание, приседания, упражнения в парах, на пресс и т. д.

Беговая подготовка: Стартовые рывки с места, преодоление бегом отрезков 40, 60 метров, ускорение из различных исходных положений. Кросс 500-1000, 2000, 3000 метров по пересеченной местности.

**Форма промежуточной аттестации:** сдача нормативов по ОФП: подтягивание на перекладине, пресс, отжимание от пола, приседание, бег 60, 500, 1000, 2000, 3000м.

**Формы аттестации.**

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоение учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

-Педагогическое наблюдение;

-Выполнение тестовых заданий на знание терминологии;

-Выполнение практических заданий на различных этапах;

-Тестирование;

- Участие в соревнованиях различного уровня;

- Сдача нормативов по физической подготовке.

**Перечень информационно - методических материалов.**

* Правила по виду спорта «Спортивный туризм»;
* Правила по спортивному ориентированию;
* Регламент по дисциплине – пешеходная;
* Правила и Положение проведения соревнований учащихся «Школа безопасности»;
* Квалификационные требования к судьям по спорту;
* Нормативные требования по присвоению спортивного разряда;
* Единый всероссийский спортивный классификатор;
* Инструкции по технике безопасности;
* Учебные фильмы, ролики, слайды;
* Учебно-методические пособия.
* <http://www.tmmoscow.ru/> - Нормативные документы.
* <https://vk.com/club152562007> - Спортивный туризм Белорецк.
* <https://vk.com/tssrb> - Федерация спортивного туризма Республики Башкортостан.

**Перечень материально – технического обеспечения реализации программы.**

* Учебный кабинет, оснащённый школьными партами, стульями, интерактивной доской, стендами;
* Спортивный зал;
* Спортивная площадка для практических занятий;
* Подсобное помещение для хранения инвентаря;
* Стенд (доска) учебного класса;
* Видеопроектор;
* Наглядные пособия;
* Скалодром.

**Снаряжение:**

* Индивидуальная страховочная система 12 шт.;
* Карабин с байонетной муфтой – 50 шт.;
* Зажим «Жумар» – 12 шт.;
* ФСУ «Восьмёрка» – 12 шт.;
* Ролики для навесной переправы – 12 шт.;
* Зажим «Радригез» - 2 шт.;
* Верёвка основная, 40 м. – 4 шт.;
* Коврик туристический – 12 шт.;
* Рюкзак – 12 шт.;
* Спальник – 12 шт.;
* Спусковое устройство «STOP» - 2 шт.;
* Спусковое устройство « Решётка» - 2 шт.;
* Защитная каска – 12 шт.;
* Перчатки защитные – 12шт.;
* Палатка туристская – 4 шт.;
* Компас жидкостный – 12 шт.;
* Планшет под спортивную карту – 12 шт.;
* костровые принадлежности – 1 шт.;
* котелки для приготовления пищи – 2 шт.;
* комплект для изготовления носилок – 1 шт.;
* ремонтный набор – 1 шт.;
* медицинская аптечка – 1 шт.

**Список источников:**

**Основная литература:**

1. [Бахтиярова В.Ф., Ижбулатова Э.А. Краткий курс лекций по педагогике для подготовки к аттестации педагогов всех категорий: Учебно-методическое пособие. – Уфа: Издательство ИРО РБ, 2014. – 84 с.](https://drive.google.com/file/d/0B0Q6s6mZcA_ZekhoeWdSXzVmbUE/view?usp=sharing)
2. [Железная Т.С., Елягина Л.Н. Программа воспитания и социализация обучающихся детей в контексте ФГОС нового поколения: Методические рекомендации по разработке программы. – Уфа: Издательство ИРО РБ, 2011. – 44с.](https://drive.google.com/file/d/0B0Q6s6mZcA_ZVWN2bjdsVWVQM3M/view?usp=sharing%20)
3. [Краткий курс лекций по педагогике для подготовки к аттестации педагогов всех категорий: Учебно- методическое пособие. Бахтиярова В.Ф., Ижбулатова Э.А. Издательство ИРО РБ, 2011 - 68 с.](https://drive.google.com/file/d/0B0Q6s6mZcA_ZekhoeWdSXzVmbUE/view?usp=sharing%20)
4. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. 2014 г.
5. Федерация спортивного туризма России: Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Спортивные дисциплины: «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная- группа», «дистанция – пешеходная – связка». 2019 г.
6. Туристско–спортивный союз России: «Сборник нормативных документов по виду спорта «Спортивный туризм». 2013 г.
7. Правила организации и проведения соревнований учащихся по программе «Школа безопасности». 2019 г.
8. Константинов Ю.С. Детско-юношеский туризм. Учебно-методическое пособие – 2-е изд., стереотип. – М.: ФЦДЮТиК. 2008 г.

**Дополнительная литература:**

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ» - М., 2012 (Редакция от 13.07.2015 N 238-ФЗ с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015)
2. Республиканский Закон «Об образовании в РБ». – Уфа, 2013 (№696-з от 1.07.2013 года, ред. от 01.07.2015)
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ: СанПиН 2.4.2.2821-10. М., 2010. (Минюст РФ N 19993 от 3.04.2011 г.)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
6. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в РФ до 2020 г. (проект)
9. Конвенция ООН «О правах ребенка». – М., 2012.
10. Долгосрочная целевая программа развития образования РБ на 2013 – 2017 гг. – Уфа, 2013. (Целевая программа «Дети Башкортостана»: Одаренные дети; Дети-сироты, с ограниченными возможностями здоровья, малообеспеченные, девиантные; Формирование ЗОЖ и организация отдыха, оздоровления и дополнительной занятости детей, подростков и учащейся молодежи РБ).
11. Программа Формирование ЗОЖ у населения РБ, включая сокращение потребления алкоголя, табака и борьбу с наркоманией на 2011-2015 г. – Уфа, 2010 (ПП РБ № 248 от 05.07.10)

**Приложение 1.**

ТЕСТ

ПО РЕГЛАМЕНТУ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

ПО ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ - ПЕШЕХОДНАЯ»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Варианты ответа** | **От-вет** |
| 1 | За сколько времени участник (связка, группа) предупреждается об окончании отсечки? | А) 5 сек,Б) 10 сек, В) 30 сек, Г) 60 сек |  |
| 2 | Каким должен быть минимальный диаметр верёвок, применяемых для организации страховки, перил и сопровождения?  | А) 6 мм, Б) 8 мм, В) 10 мм, Г) не имеет значения |  |
| 3 | Когда этап (блок этапов) считается пройденным? | А) если участник (связка, группа) находятся в БЗ ЦС этапа, Б) если хотя бы 50% состава связки (группы) и все используемое снаряжение до истечения КВ находятся в БЗ ЦС этапа, В) если до истечения КВ участник (связка, группа) и всѐ еѐ снаряжение находятся в БЗ ЦС этапа, при условии освобождения судейского оборудования, Г) если до истечения КВ участник (связка, группа) и всѐ еѐ снаряжение находятся в БЗ ЦС этапа |  |
| 4 | Что является обязательным оборудованием технического этапа?  | А) стенд с Условиями прохождения этапа, схемой этапа, протокол совещания ГСК с представителями команд, Б) коридоры входа и выхода с этапа, номер (название) этапа, номера ниток этапа, перила и(или) коридор обратного хода, В) медицинский пункт, пост МЧС, пункт организации питания, Г) рабочая зона, зона отсечки, зона подготовки, зона окончания этапа. |  |
| 5 | Какова максимальная длина уса самостраховки? | А) 0,5 м, Б) 1 м, В) 1,5 м, Г) 2 м |  |
| 6 | Когда участник должен находиться в рукавицах или перчатках? | А) на протяжении всей дистанции, Б) при выполнении спуска по перилам, страховки, движении вниз по наклонной навесной переправе, работы с веревкой при укладке бревна, В) при выполнении спуска по перилам, сопровождения на навесной переправе, укладки бревна, Г) не имеет значения |  |
| 7 | Какое максимальное количество шкивов на полиспасте допускается?  | А) 2, Б) 3, В) 4, Г) 5 |  |
| 8 | Разрешено ли использовать вспомогательные веревки диа-метром менее 10 мм и стропы для выполнения ТП на этапах?  | А) да, с разрешения Инспектора соревнований, Б) да, с разрешения аккредитованного представителя командыВ) да, при наличии соответствующего сертификата, Г) нет |  |
| 9 | Что является длиной этапа «Навесная переправа»? | А) расстояние от границ ОЗ, Б) расстояние между ТО, В) расстояние между РЗ, Г) расстояние от границ БЗ |  |
| 10 | При переправе первого уча-стника вброд, сколько человек должны удерживать страхо-вочную вёревку в руках? | А) не менее 1, Б) не менее 2, В) не менее 3, Г) можно не удерживать |  |
| 11 | При переправе первого участника вброд свободные концы страховочной и сопровождающей верёвок | А) не закреплены, Б) не закреплены, оканчиваются узлами «проводник-восьмерка», В) закреплены на ТО, Г) закреплены на ИСС участника, стоящего на самостраховке |  |
| 12 | При переправе первого участника через водное препятствие по бревну разрешено ли закреплять свободный конец сопровождающей верёвки? | А) да, Б) да, к ИСС участника, стоящего на самостраховке, В) да, в ТО Г) нет |  |
| 13 | Каким способом разрешено двигаться первому участнику при переправе по бревну через водное препятствие?  | А) на ногах, Б) сидя, В) ползком, Г) указывается в Условиях прохождения дистанции |  |
| 14 | При переправе первого участника через овраг по бревну, по дну свободный конец страховочной верёвки | А) не закреплены, Б) не закреплены, оканчиваются узлами «проводник-восьмерка», В) закреплены на ТО, Г) закреплены на ИСС участника |  |
| 15 | Куда подключается страховка первому участнику при переправе по бревну через водную преграду? | А) в боковую часть ИСС, Б) в переднюю часть «скользящим» карабином, В) в боковую часть ИСС «скользящим» карабином, Г) не имеет значения |  |
| 16 | Разрешается ли крепление перил, натянутых при помощи полиспаста, на зажимах? | А) да, Б) да, если применялся полиспаст, имеющий не более одного элемента (блока, карабина),В) да, если применялся полиспаст, имеющий не менее одного элемента (блока, карабина),Г) нет |  |
| 17 | При закреплении перил посредством зажимов и узла «карабинная удавка» какой длины должна быть веревка от зажима до карабина? | А) не более 1 м, Б) не более 1,5 м, В) не более 2 м, Г) не имеет значения |  |
| 18 | Разрешено ли другим участникам зависать на перилах навесной переправы и оттягивать их вниз, когда на них находится участник? | А) да, если нагружающий перила участник стоит на самостраховке, Б) да, если находящийся на перилах участник находится в БЗ, В) нет, Г) не имеет значения |  |
| 19 | Каким способом разрешено двигаться участнику при переправе по параллельным перилам? | А) стоя на ногах, Б) сидя, В) ползком, Г) указывается в Условиях прохождения дистанции |  |
| 20 | Когда навесная переправа заявляется как наклонная? | А) если угол наклона перил ≥100, Б) если угол наклона перил ≥150, В) если угол наклона перил ≥200, Г) если угол наклона перил ≥250 |  |
| 21 | Обязательна ли самостраховка страхующему участнику при организации верхней страхов-ки на этапе «Спуск» с БЗ ЦС? | А) да, если уклон склона более 450, Б) да, при отсутствии ВСС, В) да, если спуск осуществляется без организации перил, Г) нет |  |
| 22 | Разрешается ли закреплять на участниках свободные концы оттяжек-усов при укладке бревна? | А) да, если участники находятся в БЗ, Б) да, если участники находятся на самостраховке, В) нет, Г) не имеет значения |  |
| 23 | Обязательна ли самостраховка участнику при прохождении спортивного спуска? | А) да, если уклон склона более 450, Б) да, при отсутствии ВСС, В) да, если спуск осуществляется без организации перил, Г) нет |  |
| 24 | При подъёме по склону с альпенштоком где должен располагаться нижний конец альпенштока? | А) ниже по склону относительно участника, Б) выше по склону относительно участника, В) на уровне участника, Г) не имеет значения |  |
| 25 | Какой длины должен быть альпеншток на пешеходных дистанциях?  | А) 1 м, Б) 2 м, В) не выше роста участника, Г) не ниже роста участника |  |
| 26 | Когда разрешается участнику транспортировка рюкзака со снаряжением? | А) при переправе первого вброд, Б) при переправе первого по бревну, В) при подъеме первого участника по перилам, Г) при подъеме первого участника свободным лазанием |  |
| 27 | Обязательна ли самостраховка страхующему участнику при организации страховки из БЗ при подъёме первого участника? | А) да, если уклон склона более 450, Б) да, при отсутствии ВСС, В) да, если подъем осуществляется без организации перил, Г) нет |  |
| 28 | Разрешается ли использовать схватывающий узел, выполненный из репшнура диаметром 6 мм, в качестве самостраховки при подъёме (спуске) по склону по перилам? | А) да, Б) да, но только на дистанциях 4-5 класса, В) да, но только на дистанциях 1-3 класса, Г) не имеет значения |  |
| 29 | Как осуществляется выдача страховочной верёвки при переправе первого участника через водное препятствие по бревну? | А) выше по течению, Б) на уровне бревна, В) ниже по течению, Г) не имеет значения |  |

**Приложение 2.**

**ТЕСТ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ**

Инструкция:
С помощью приведенной ниже анкеты оцените уровень развития своих волевых качеств.
Ответьте на все вопросы анкеты, не пропуская ни одного. Отвечая на вопрос, обведите кружком букву ответа, который соответствует вашему поведению.

1. Делаете ли вы по утрам зарядку?
а. Регулярно.
б. Время от времени.
в. Не делаю.

2. Отстаиваете ли вы свое мнение перед товарищами и взрослыми в случае несогласия с ними?
а. Всегда.
б. Иногда пытаюсь это делать, но не всегда удается.
в. Нет.

3. Умеете ли вы владеть своими чувствами (преодолевать растерянность, страх и т.п.)?
а. Да, в любой ситуации.
б. Не всегда, в зависимости от ситуации.
в. Не умею.

4. Высказываете ли вы свое мнение на собраниях, критикуете ли недостатки своих товарищей?
а. Всегда.
б. Иногда решаюсь на это.
в. Никогда.

5. Останавливают ли вас неудачные попытки решения задачи, разучивания упражнения и т.п.?
а. Да.
б. Иногда.
в. Практически никогда.

6. В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддерживание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду)?
а. В основном сформированы достаточно устойчиво: регулярно убираю постель, поддерживаю порядок в комнате, аккуратен в одежде.
б. Сформированы, но недостаточно устойчиво.
в. Не сформированы.

7. Способны ли вы сами без внешнего принуждения организовать свое время?
а. Да.
б. Делаю это не регулярно.
в. Практически никогда этого не делаю.

8. Можете ли вы без напоминания сесть за приготовление домашних заданий?
а. Практически всегда.
б. Только иногда.
в. Практически никогда этого не делаю.

9. Способны ли вы длительно ,в течении нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?
а. Да.
б. В редких случаях.
в. Нет.

10. Проявляете ли вы интерес к самовоспитанию ?
а. Достаточно отчетливо.
б. От случая к случаю.
в. Не проявляю.

11. Если вы проявляете интерес к самовоспитанию, то в какой мере он носит устойчивый характер?
а. Регулярно предпринимаю попытки самовоспитания.
б. Попытки самовоспитания предпринимаю от случая к случаю.
в. Никаких попыток самовоспитания не предпринимаю.

12. Есть ли у вас программа самовоспитания?
а. Да.
б. Определенной программы нет,но есть некоторые наметки.
в. Никакой программы нет.

13. Доводите ли вы свои дела до конца?
а. Да.
б. Не все дела довожу до конца.
в. Очень редко довожу начатое до конца.

14. Планируете ли вы свободное время (особенно на воскресенье, в каникулы) или действуете как придется?
а. Чаще всего планирую.
б. Иногда планирую.
в. Практически никогда не планирую.

15. Умеете ли вы сдерживать свои чувства?
а. В основном умею.
б. Иногда не сдерживаюсь.
в. Как правило, не сдерживаюсь.

16. Умеете ли вы серьезно и ответственно выполнять задание, которое считаете важным?
а. Как правило, умею.
б. Не всегда умею.
в. Не умею.

17. Пытаетесь ли вы определить для себя серьезную жизненную цель (выбор профессии, владение важными трудовыми навыками)?
а. Да.
б. Пытаюсь, но только от случая к случаю.
в. Не пытаюсь.

18. Если вы имеете какую-либо серьезную цель, делаете ли что-нибудь для ее осуществления?
а. Делаю.
б. Делаю очень мало.
в. Ничего не делаю.

Подсчитайте, сколько раз ваш ответ соответствовал вариантам “а”, “б”, и “в”. За каждый ответ, соответствующий варианту “а” вы получаете 2 балла, “б” — 1 балл, “в” — 0 баллов.
Подсчитайте общую сумму баллов. Она характеризует выраженность волевых черт характера. Если вы набрали более 30 баллов, уровень развития волевых качеств очень высокий;20-30 баллов — низкий; 10-20 — волевые качества практически не развиты.

**Приложенние 3.**

Ведомость сдачи нормативов по физической подготовке.

(возраст обучающихся 7-9 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Наименование норматива | Норматив(мальчики) | Сентябрь | Январь | Май | Норматив (девочки) | Сентябрь | Январь | Май |
|  | Подтягивание на перекладине | 4/2/1 |  |  |  | - | - | - | - |
|  | Пресс (1мин) | 23/21/19 |  |  |  | 28/26/24 |  |  |  |
|  | Приседание (1 мин) | 40/38/36 |  |  |  | 38/36/34 |  |  |  |
|  | Бег 30м. | 5,4/7,0/7,1 |  |  |  | 5,6/7,2/7,3 |  |  |  |
|  | Челночный бег 3х10 | 9,1/10.0/10.4 |  |  |  | 9.7/10.7/11.2 |  |  |  |
|  | Бег 1000м. | Без времени |  |  |  | Без времени |  |  |  |

Ведомость сдачи нормативов по физической подготовке.

(возраст обучающихся 10-12 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Наименование норматива | Норматив(мальчики) | Сентябрь | Январь | Май | Норматив (девочки) | Сентябрь | Январь | Май |
|  | Подтягивание на перекладине | 5/3/1 |  |  |  | - | - | - | - |
|  | Пресс | 33/30/28 |  |  |  | 28/25/23 |  |  |  |
|  | Приседание (1 мин.) | 44/42/40 |  |  |  | 42/40/38 |  |  |  |
|  | Бег 30м. | 8.6/9.5/9.9 |  |  |  | 9.1/10.0/10.4 |  |  |  |
|  | Бег 1000м. | 5.5/6.1/6.5 |  |  |  | 6.1/6.3/6.5 |  |  |  |

Ведомость сдачи нормативов по физической подготовке.

(возраст обучающихся 13-15 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Наименование норматива | Норматив(мальчики) | Сентябрь | Январь | Май | Норматив (девочки) | Сентябрь | Январь | Май |
|  | Подтягивание на перекладине | 9/7/5 |  |  |  | - | - | - | - |
|  | Пресс (1 мин) | 45/40/35 |  |  |  | 38/33/25 |  |  |  |
|  | Отжимание от пола | 23/18/13 |  |  |  | 18/12/8 |  |  |  |
|  | Бег 500м. | - | - | - | - | 2.15/2.25/2.40 |  |  |  |
|  | Бег 1000м. | 4.1/4.30/5.0 |  |  |  | - | - | - | - |

Ведомость сдачи нормативов по физической подготовке.

(возраст обучающихся 16-18 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Наименование норматива | Норматив(мальчики) | Сентябрь | Январь | Май | Норматив (девочки) | Сентябрь | Январь | Май |
|  | Подтягивание на перекладине | 14/11/8 |  |  |  | - | - | - | - |
|  | Пресс | 58/45/40 |  |  |  | 42/36/30 |  |  |  |
|  | Отжимание от пола | 32/27/22 |  |  |  | 20/15/10 |  |  |  |
|  | Бег 100м. | 13.8/14.2/15.0 |  |  |  | 16.2/17.0/18.0 |  |  |  |
|  | Бег 2000м. | - | - | - | - | 10.0/11.1/12.2 |  |  |  |
|  | Бег 3000м. | 12.2/13.0/14.0 |  |  |  | - | - | - | - |