

**Министерство образования и науки Республики Бурятия
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Каменский дом детского творчества»
МО «Кабанский район» Республики Бурятия**

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023 г.,
протокол № _1_

Утверждаю:
Директор МАУ ДО «Каменский ДДТ»
О.Ю. Артёменко
Приказ № 24 «30» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
туристско-краеведческой направленности
«Юный скалолаз»

Возраст учащихся: 5 - 18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:
Филиппов Антон Николаевич, педагог
дополнительного образования

п. Каменск, 2023

Оглавление

Раздел 1

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка. Нормативные правовые основы разработки ДООП
 - 1.2. Направленность
 - 1.3. Актуальность
 - 1.4. Цель программы
 - 1.5. Задачи программы
 - 1.6. Ожидаемые результаты
 - 1.7. Педагогическая целесообразность
 - 1.8. Отличительные особенности данной дополнительной программы
 - 1.9. Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы)
 - 1.10. Вид программы
 - 1.11. Адресат программы
 - 1.12. Уровень программы, объем и сроки реализации ДОП
 - 1.13. Формы обучения
 - 1.14. Режим занятий
 - 1.15. Особенности организации образовательного процесса
 - 1.16. Учебный план
 - 1.17. Содержание программы

Раздел 2.

2. Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации
 - 2.1. Календарный учебный график программы
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Оценка достижений результатов
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.Пояснительная записка

1.1 Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.09.2020 года № 16 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой корона вирусной инфекции (COVID-19)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устав МАУ ДО «Каменский дом детского творчества» МО «Кабанский район», Республики Бурятия №1743 от 19.10.2015.
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУ ДО «Каменский дом детского творчества» № 226 от 26.05.2023г

Направленность программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Юный скалолаз» имеет туристско-краеведческую направленность.

Актуальность:

О том, что движение способствует здоровью, люди знали еще давно. Мы

часто слышим разговоры о гиподинамии, т.е. о снижении физической активности, недостаточной физической нагрузке. Семилетний ребенок проводит 3-4 часа за партой в школе, потом 1-1,5 часа готовит уроки дома и столько же просиживает у телевизора. В старших классах неумение правильно расходовать время приводит к тому, что его и вовсе не остается на то, чтобы побегать, погулять, подвигаться. А без движения, без полноценного отдыха на воздухе нет, как правило, и полноценного развития. В связи с этим становится актуальным поиск путей решения данной проблемы. Одним из традиционных видов активной физической деятельности школьников является туризм. Дополнительное туристское образование является своеобразной образовательно-воспитательной средой, в которой осуществляется формирование увлеченных активной деятельностью в сфере физической культуры, спорта и туризма обучающихся, с учетом их индивидуальных способностей, мотивов, интересов и ценностных ориентаций.

Цель программы развитие двигательной, функциональной и познавательной активности обучающихся, укрепление их здоровья, психическое и физическое оздоровление организма в процессе туристско-краеведческой деятельности.

Задачи:

В ходе достижения цели программы решаются следующие задачи:

Обучающие:

- 1.научить ориентироваться на незнакомой местности;
- 2.научить составлять простейшие схемы маршрутов;
- 3.научить овладению умений по оказанию само- и взаимопомощи;
- 4.научить технике пешего туризма;
- 5.научить навыкам спортивного ориентирования, с целью дальнейшей профориентации.

Развивающие:

- 1.развивать волевые качества, умение принимать решения, брать на себя ответственность не только за себя, но и за окружающих;
- 2.развивать память и внимание;
- 3.развивать деловую и познавательную активность;
- 4.развивать физическую и психическую выносливость.

Воспитательные:

- 1.воспитывать патриотизм;
- 2.воспитывать привычку рационально использовать свободное время;
- 3.воспитывать чувство коллективизма.

Ожидаемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма,

- уважения к Отечеству, знание истории и культуры своего народа, своего края; воспитание чувства ответственности перед Родиной.
2. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции.
 3. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.
 4. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми других возрастов, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности.
 5. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
 6. Формирование основ экологической культуры
 7. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, уважительное отношение к членам своей семьи.
 8. Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
5. Умение владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе

согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

7. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

обобщению и использованию полученной информации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

На первом году обучения учащиеся:

- получают знания (будут знать) по темам: физическая культура и спорт в России, краткий обзор развития скалолазания, правила поведения и техники безопасности на занятиях, одежда и обуви для занятий скалолазанием, гигиена и режим дня, краткие сведения о строении и функциях организма, скалолазное снаряжение, самоконтроль спортсмена;
- овладеют основными средствами воспитания основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация);
- выполняют требования физической подготовки;
- овладеют способами (техниками) передвижения по скальному рельефу и основами техники страховки и само страховки.

На втором году обучения учащиеся:

- овладеют знаниями по темам: правила поведения и техники безопасности в скалолазании, скалолазное снаряжение, гигиена, самоконтроль спортсмена, сведения о строении и функциях организма человека, а также сведениями по темам: скалолазание в мире, виды и правила соревнований в скалолазании, закаливание, режим дня спортсмена;
- овладеют новыми средствами, формами и методами воспитания гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей, силовой и скоростно-силовой выносливости;
- выполняют требования физической подготовки;
- овладеют новыми техническими приёмами передвижения по скальному рельефу и совершенствуют технику страховки и само страховки;
- приобретут навыки и практику соревновательной деятельности в соответствии с Правилами скалолазания;
- получают практику участия в спортивных соревнованиях в качестве помощника судьи, а также практику участия в подготовке трасс.

Педагогическая целесообразность программы состоит в следующем: туризм, как ни одно другое направление дополнительного образования, одновременно решает важнейшие педагогические задачи – это комплексное воздействие на ребенка: воспитание, обучение, оздоровление, профессиональная ориентация, социальная адаптация; совершенствование взаимоотношений педагогов и учащихся через воспитательную среду туризма. В воспитательном значении туризма можно выделить такие важные аспекты, как ответственная взаимозависимость коллектива, которая рождает серьезное отношение к

жизни, к друзьям, взаимность в действии, подразумевающая установление правил, которым все должны следовать и индивидуальная ответственность каждого обучающегося группы за свои действия перед другими

Отличительные особенности данной программы от других программ в том, что она предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную эмоциональную сферу ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой. При этом адаптация организма ребенка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объему, продолжительности и напряженности в соответствии с полом и возрастом, а также индивидуальным уровнем функционального и биологического развития обучающихся.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

1. Общие темы
2. Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста
3. Азбука топографии
4. Туристское и экскурсионное ориентирование
5. Личная гигиена и первая доврачебная помощь
6. Основы краеведения
7. Азбука спортивно-оздоровительного туризма
8. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

Вид программы: Модифицированная программа, за основу взята типовая программа Немова А.В. "ЮНЫЕ ТУРИСТЫ-ЛЕДОЛАЗЫ". Программа изменена с учётом возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания. Коррективы не затрагивают концептуальных основ организации образовательного процесса, традиционной структуры занятий, присущих исходной программе, которая была взята за основу.

Адресат программы: программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 5-18 лет. Это достаточно большой отрезок времени, за который обучающиеся проходят путь от младшего возраста до старшего. Педагог в своей деятельности должен обязательно учитывать возрастные психолого-педагогические особенности обучающихся. Выбор форм и методов обучения должен опираться на ведущую деятельность данной возрастной группы, её особенности.

Зачисление в детское образовательное объединение происходит по желанию ребёнка и письменного заявления родителей. Из них формируется учебная группа до 20 человек.

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации Программы - 2 года

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения, 144 педагогических часа;
- «Базовый уровень» - 2 год обучения, 144 педагогических часа.

Так как программа имеет 2 года обучения, она включает в себя два уровня. С первого года обучения дети получают стартовые, начальные знания, элементарную теорию музыки, первые навыки певческого дыхания, упражнения на дыхание. Первые навыки звуковедения и постановки голоса. Далее более базовые и продвинутое знания и практическую отработку, профессиональную терминологию, музыкальную грамоту, сложный репертуар.

Форма обучения: очная

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень
Вокал	4 часа, 2 раза в неделю; 144 часа в год.	4 часа, 2 раза в неделю; 144 часа в год.

Особенности организации образовательной деятельности:
группы разновозрастные

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Юный скалолаз»

Учебный план

1 год обучения (стартовый уровень 144 часа)

1-й год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Теоретически занятия	Практические занятия	Итого	
РАЗДЕЛ I. Общие темы					
1.1	Вступление. Вводный, первичный инструктажи по технике безопасности. Цель и задачи работы кружка в новом учебном году. Планирование работы.	2	-	2	Наблюдение
1.2	Оздоровительная роль туризма. Правила поведения юных туристов. День милосердия (беседы).	2	-	2	тестирование
РАЗДЕЛ II. Туристско-бытовые навыки юного туриста					
2.1	Основы безопасности в природной среде.	-	2	2	Наблюдение
2.2	Личное снаряжение и уход за ним.	2	2	4	Наблюдение
2.3	Питьевой режим	2		2	Наблюдение

	в походе.				
2.4	Групповое снаряжение и уход за ним.	2	2	4	Наблюдение
2.5	Индивидуальный и групповой ремонтный набор.	2	4	6	Наблюдение
2.6	Организация биваков и охрана природы.	2	4	6	Зачет
РАЗДЕЛ III. Азбука топографии					
3.1	План местности.	2	8	10	Наблюдение
3.2	Условные знаки.	2	8	10	Наблюдение
РАЗДЕЛ IV. Туристское и экскурсионное ориентирование					
4.1	Ориентирование по сторонам горизонта.	2	4	6	Наблюдение
4.2	Ориентирование на местности.	2	4	6	Наблюдение
4.3	Виды туристского ориентирования.	2	2	4	Наблюдение
4.4	Экскурсионное ориентирование.	2	4	6	Зачет
РАЗДЕЛ V. Гигиена юного туриста					
5.1	Личная гигиена туриста.	2		2	Наблюдение
5.2	Походный травматизм и возможные заболевания.	4	-	4	Наблюдение
5.3	Обработка ран, ссадин и	2	4	6	Наблюдение

	наложение повязок.				
5.4	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.	4	-	4	Наблюдение
5.5	Способы транспортировки пострадавшего.	2	2	4	Зачет
РАЗДЕЛ VI. Основы краеведения					
6.1	Родной край, его природные особенности, история, известные земляки.	2	2	4	Наблюдение
6.2	Туристские возможности родного края. Обзор экскурсионных объектов, музеи.	2	2	4	Наблюдение
РАЗДЕЛ VII. Азбука спортивно-оздоровительного туризма					
7.1	Пешеходный туризм.	4	2	6	Наблюдение
7.2	Полоса препятствий пешеходного туризма.	2	2	4	Наблюдение
РАЗДЕЛ VIII. Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка					
8.1	Общая физическая подготовка и оздоровление организма.	2	6	8	Наблюдение

8.2	Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития. Тестирование обучающихся.	2	2	4	Наблюдение
8.3	Учебно-тренировочные походы, походы выходного дня.	-	24	24	Наблюдение
	Итого	54	90	144	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

РАЗДЕЛ I.

1. Общие темы

1.1. Вступление. Вводный, первичный инструктажи по технике безопасности. Цель и задачи работы кружка в новом учебном году. Планирование работы. Оздоровительная роль туризма.

Основная цель и задачи работы кружка. Календарное планирование работы на учебный год, время, район проведения походов. Инструктаж участников по вопросам безопасности.

Значение туризма (прогулок и экскурсий) и краеведения для оздоровления организма человека, познания окружающего мира и самого себя. Укрепление костно-мышечной системы, сердца, легких и других органов человека при активном передвижении на прогулках и экскурсиях.

1.2. Правила поведения юных туристов

Правила поведения, порядок хранения снаряжения, оборудования, инвентаря и материалов. Правила поведения юных туристов на экскурсиях и туристских прогулках.

Правила поведения участников спортивно-туристских соревнований и игр. Права и обязанности участников спортивно-туристских соревнований и игр. Командир туристской группы, его права и обязанности, взаимоотношения с участниками туристских соревнований. История и традиции выполнения юными туристами общественно полезных дел.

РАЗДЕЛ II.

Азбука туристско-бытовых навыков юного туриста

2.1. Основы безопасности в природной среде

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии. Правила поведения юных туристов во время различных природных явлений (снегопада, гололеда, грозы, ливня, тумана и пр.). Правила поведения в парке (лесу) при обнаружении задымления или очага возгорания. Правила безопасности при встрече в природной (городской) среде с представителями животного мира (в том числе домашними животными).

Необходимость выполнения требований руководителя туристской (экскурсионной) группы. Взаимопомощь в туристской группе.

2.2. Личное снаряжение и уход за ним

Личное снаряжение юного туриста для туристской прогулки, экскурсии: рюкзак, обувь, одежда (белье, спортивный костюм, куртка, брюки, ветровка, головной убор и пр.); личная посуда; средства личной гигиены. Требования к упаковке продуктов для перекуса. Укладка рюкзака, соблюдение гигиенических требований. Подбор личного снаряжения в соответствии с сезонными и погодными условиями. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия

Игра «Собери рюкзак к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

2.3. Питьевой режим на туристской прогулке

Питьевой режим во время туристской прогулки, экскурсии. Необходимый запас воды для питья и правила его транспортировки во время туристской прогулки.

Практические занятия

Соблюдение правил гигиены при заборе воды для питья во время туристской прогулки (экскурсии). Рациональное расходование воды во время туристской прогулки (экскурсии). Формирование силы воли и выносливости, соблюдение питьевого режима во время туристской прогулки (тренировки).

2.4. Групповое снаряжение и уход за ним

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним. Палатки и тенты, их виды и назначение. Устройство палаток и правила ухода за ними. Стойки и колышки для палатки.

Кухонное и костровое снаряжение: котелки (каны), таганок, саперная лопатка, рукавицы, кухонная клеенка, половники, ножи, упаковка для продуктов питания.

Снаряжение для наблюдений за природой и выполнения простейших краеведческих заданий. Маршрутные документы и схемы (карты) для туристской прогулки (экскурсии).

Завхоз туристской группы и его обязанности на туристской прогулке.

Практические занятия

Упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

2.5. Индивидуальный и групповой ремонтный набор

Состав ремонтного набора (иголки, нитки, булавки, набор пуговиц, набор заплаток, запасные шнурки, клей и пр.). Назначение предметов ремонтного набора и правила пользования ими. Обязанности ремонтного мастера группы. Ремонт личного и группового снаряжения.

Практическое занятие Игра-соревнование «Ремонт личного снаряжения» (способы штопки, наложения заплат, заклеивания дыр, пришивания пуговиц и пр.).

2.6. Организация биваков и охрана природы

Бивак на туристской прогулке. Охрана природы при организации привалов и биваков. Требования к бивакам (наличие дров и источника питьевой воды, безопасность, эстетичность). Устройство и оборудование бивака (места для установки палаток, приготовления и приема пищи, отдыха, умывания, забора воды и мытья посуды, туалеты).

Выбор места на площадке (поляне) для установки палатки. Требования к месту для установки палатки на поляне (биваке). Установка палатки, тента для палатки или тента для отдыха группы.

Практические занятия

Планирование места организации бивака по плану местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Организация бивачных работ.

Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки.

Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на площадке или в парке).

РАЗДЕЛ III.

Азбука топографии

3.1. План местности

История развития способов изображения земной поверхности и их значение для человечества.

Рисунок и простейший план местности. Изображение местности на рисунке, фотографии, схеме или плане.

Практические занятия

Рисовка плана стола, учебного класса.

Измерение расстояний (шагами и парами шагов). Освоение навыков чтения и движения по схеме.

Обсуждение историй из книг и мультфильмов, где герои использовали планы местности или рисунки в различных целях (поиск кладов, путешествия, постройка жилища для друзей).

3.2. Условные знаки

Способы изображения на рисунках, схемах и планах водных объектов, искусственных сооружений, растительности и пр. Простейшие условные знаки. Легенда туристского маршрута.

Практические занятия

Рисовка условных знаков. Кроссворды по условным знакам. Овладение навыками чтения легенды маршрута во время туристской прогулки. Составление легенды движения группы условными знаками.

РАЗДЕЛ IV.

Туристское и экскурсионное ориентирование

4.1. Ориентирование по сторонам горизонта

Горизонт. Стороны горизонта. Ориентирование по сторонам горизонта. Определение сторон горизонта по объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

Практические занятия

Выработка навыков определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам.

4.2. Ориентирование на местности

Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры (дорожки, тропы, линии электропередачи и др.), точечные ориентиры и объекты. Рельеф.

Измерение расстояний на местности: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию (легенде). Разведчик туристской группы, его обязанности и действия на туристской прогулке (экскурсии).

Практические занятия

Ориентирование с использованием легенды.

4.3. Виды туристского ориентирования

Знакомство с основами правил соревнований по туристскому ориентированию. Виды туристского ориентирования и их различия. Права и обязанности участников соревнований. Номер участника и его крепление. Упаковка и обеспечение сохранности карты (схемы).

Обозначенный маршрут на схеме, плане местности. Необходимость повышенного внимания участников соревнований на обозначенном маршруте. Основные правила, технические приемы и условия соревнований по ориентированию на обозначенном маршруте.

Маршруты ориентирования по выбору. Основные правила, технические приемы и условия соревнований туристского ориентирования по выбору. Условия определения победителей на дистанциях по выбору. Выбор оптимального пути движения (планирование маршрута) и количества контрольных пунктов (КП).

Оборудование КП: призма, компостер, карандаш. Способы отметки на КП компостерные и карандашные.

Практические занятия Движение по плану (схеме).

Прохождение дистанции «Маркированный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Обозначенный маршрут» совместно с педагогом. Прохождение дистанции «Ориентирование по выбору» совместно с педагогом. Обучение навыкам отметки на КП компостером в карточке участника. Игра-соревнование на местности «Отметься на КП».

4.4. Экскурсионное ориентирование

Экскурсионные объекты: памятники истории, архитектуры, искусства, природы и т. п. в районе.

Практические занятия

Чтение легенды. Движение по легенде по улице с отслеживанием указанных в легенде объектов, расстояний и направлений. Работа туристской группы при движении по легенде на экскурсии. Прохождение дистанции под руководством педагога.

РАЗДЕЛ V.

Личная гигиена и первая доврачебная помощь

5.1. Личная гигиена юного туриста

Правила соблюдения личной гигиены на туристских прогулках, при организации перекусов. Личная гигиена юного туриста при занятиях физическими упражнениями и оздоровительно-познавательным туризмом. Зарядка. Закаливание организма. Соблюдение гигиенических требований личного снаряжения.

Практические занятия

Выполнение правил личной гигиены на привале, при организации перекуса. Обсуждение правил личной гигиены.

5.2. Походный травматизм и возможные заболевания

Соблюдение гигиенических требований в походе. Профилактика заболеваний и травматизма.

Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Причины, характеристика травм. Необходимая помощь. Способы обработки.

Профилактика и защита глаз от попадания посторонних предметов, химических жидкостей, газов. Необходимая помощь.

Причины ожогов и обморожений. Профилактика обморожений и защита организма от мороза. Признаки и виды ожогов и обморожений.

Профилактика пищевых отравлений. Признаки отравления. Оказание первой помощи при тошноте, рвоте.

Причины теплового и солнечного удара. Признаки заболевания. Необходимая помощь.

5.3. Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок

Правила и способы обработки ран, ссадин. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок.

Практические занятия

Игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

5.4. Индивидуальная и групповая медицинская аптечки

Состав медицинской аптечки (индивидуальной и групповой) для туристской прогулки. Назначение медикаментов, их упаковка и требования к хранению, определение срока годности для использования.

Практические занятия

Упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

5.5. Способы транспортировки пострадавшего

Организация транспортировки пострадавшего при несложных травмах. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях туристской прогулки (похода, экскурсии). Способы транспортировки пострадавшего на руках. Взаимопомощь в туристской группе при транспортировке пострадавшего.

Практические занятия

Изготовление транспортных средств из курток, штормовок. Транспортировка условно пострадавшего на слабо пересеченном рельефе на руках, простейших транспортных средствах.

РАЗДЕЛ VI. Основы краеведения

6.1. Родной край, его природные особенности, история, известные земляки Климат, растительность и животный мир родного края, его рельеф, реки, озера, полезные ископаемые.

Экономика и культура края, перспектива его развития. Сведения о прошлом края. Памятники истории и культуры. Знатные люди края, их вклад в его развитие. История своего населенного пункта.

Практические занятия

Знакомство с картой своего края. «Путешествия» по карте. Проведение краеведческих викторин.

6.2. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеев

Наиболее интересные места для проведения походов и экскурсий.

Памятники истории и культуры, музеи края. Краеведческие и мемориальные музеи, школьные музеи.

Экскурсии на предприятия, в учреждения и организации. Сбор сведений об истории края в архивах, военкоматах, общественных организациях.

Практические занятия Прогулки и экскурсии по ближайшим окрестностям, посещение музеев, экскурсионных объектов.

РАЗДЕЛ VII.

Азбука спортивно-оздоровительного туризма

7.1. Пешеходный туризм

Порядок движения по дорогам (тропинкам). Способы преодоления простейших естественных препятствий (без специального туристского снаряжения). Техника преодоления крутых склонов (спуски, подъемы).

Практические занятия

Просмотр видеофильмов о способах преодоления простейших естественных препятствия (без снаряжения).

Отработка практических умений и навыков преодоления естественных и искусственных препятствий. Переправа через условное болото по кочкам. Переправа по бревну.

7.2. Полоса препятствий пешеходного туризма.

Естественные и искусственные препятствия. Дистанция соревнований, этап дистанции. Разметка и маркировка дистанции. Старт и финиш. Способы преодоления препятствий. Правила безопасного преодоления препятствий. Личное и командное прохождение дистанции полосы препятствий. Взаимодействие и взаимопомощь членов спортивной туристской команды. Права и обязанности юного спортсмена-туриста в команде на соревнованиях.

Практические занятия

Соревнования по преодолению полосы препятствий.

РАЗДЕЛ VIII.

Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка

8.1. Общая физическая подготовка и оздоровление организма

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия

Освоение основ техники бега. Бег в колонне по одному по пересеченной местности, бег по лестнице, бег с препятствиями.

Прыжки в длину и высоту.

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей.

Спортивные игры.

8.2. Психолого-педагогическая и врачебно-медицинская диагностика функционального и физического развития и тестирование обучающихся

Входное тестирование и диагностика (проводится осенью)

Рассказ детей о своих друзьях и своих семьях «Я и моя семья».

Рисование детей на тему «Моя семья».

Режим дня, физическое развитие и подготовленность, самоконтроль учащихся. Проведение тестов с целью выявления темперамента, воображения, типа памяти и пр.

Проведение в игровой (соревновательной) форме тестов с целью определения (выявления) общего физического и функционального уровня развития воспитанников.

Констатирующее тестирование и диагностика (проводится весной)

Организация самоконтроля за соблюдением режима дня, ведение (совместно с родителями воспитанников) дневника наблюдений за параметрами физического развития организма обучающихся.

Проведение в игровой (соревновательной) форме контрольных тестов с целью констатации динамики общего физического и функционального развития воспитанников за год.

8.3. Учебно-тренировочные походы

Практические занятия Проведение походов с целью приобретения и закрепления практических умений и навыков по технике, тактике

пешеходного туризма, организации походной жизни, приготовления еды на костре, сплочения коллектива.

2 год обучения
Базовый уровень(144 часа)

№	Наименование тем и разделов	Количество часов		Всего часов	Форма контроля
		Теория	Практика		
	Теоретическая подготовка	16	0		
1	Скалолазание.	2		2	Беседа
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях, техника страховки.	2		2	тестирование
3	Правила соревнований, их организация и проведение.	2		2	наблюдение
4	Основы методики обучения и тренировки скалолазов.	2		2	наблюдение
5	Самоконтроль спортсмена	2		2	наблюдение
6	Единая всероссийская спортивная классификация. Разряды и звания в скалолазании.	2		2	наблюдение
7	Восстановительные средства.	2		2	наблюдение
8	Тактические действия в скалолазании.	2		2	Зачет
	Общая физическая подготовка	10	50		
9	Выносливость.	2		2	наблюдение
10	Выносливость.		2	2	наблюдение

11	Выносливость.		2	2	наблюдение
12	Выносливость.		2	2	наблюдение
13	Выносливость.		2	2	наблюдение
14	Выносливость.		2	2	зачет
15	Сила	2		2	наблюдение
16	Сила		2	2	наблюдение
17	Сила		2	2	наблюдение
18	Сила		2	2	наблюдение
19	Сила		2	2	наблюдение
20	Сила		2	2	зачет
21	Быстрота	2		2	наблюдение
22	Быстрота		2	2	наблюдение
23	Быстрота		2	2	наблюдение
24	Быстрота		2	2	наблюдение
25	Быстрота		2	2	наблюдение
26	Быстрота		2	2	зачет
27	Ловкость	2		2	наблюдение
28	Ловкость		2	2	наблюдение
29	Ловкость		2	2	наблюдение
30	Ловкость		2	2	наблюдение
31	Ловкость		2	2	наблюдение
32	Ловкость		2	2	зачет
33	Гибкость	2		2	наблюдение
34	Гибкость		2	2	наблюдение

35	Гибкость		2	2	наблюдение
36	Гибкость		2	2	наблюдение
37	Гибкость		2	2	наблюдение
38	Гибкость		2	2	зачет
	Техническая подготовка	8	60		
39	Техника страховки	2		2	наблюдение
40	Техника страховки		2	2	наблюдение
41	Техника страховки		2	2	наблюдение
42	Техника страховки		2	2	наблюдение
43	Техника страховки		2	2	наблюдение
44	Техника страховки		2	2	зачет
45	Техника лазания на скорость	2		2	наблюдение
46	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
47	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
48	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
49	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
50	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
51	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
52	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
53	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение

54	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
55	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
56	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
57	Техника лазания на скорость		2	2	наблюдение
58	Техника лазания на скорость		2	2	зачет
59	Техника лазания на трудность	2		2	наблюдение
60	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
61	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
62	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
63	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
64	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
65	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
66	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
67	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
68	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
69	Техника лазания на трудность		2	2	наблюдение
70	Техника лазания на трудность		2	2	зачет

71	Сдача итоговых нормативов	1	1	2	тестирование
72	Сдача итоговых нормативов	1	1	2	зачет
	Итого за период обучения	34	110	Всего 114	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-й год обучения

Скалолазание в мире.

Развитие скалолазания в мире. Выдающиеся мировые скалолазы.

2. Виды и правила соревнований в скалолазании.

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований в дисциплине трудность и скорость. Определение результатов.

3. Правила поведения и техника безопасности в скалолазании.

Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах.

4. Скалолазное снаряжение.

Ознакомление со специальным снаряжением скалолаза. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением, хранение.

5. Гигиена, закаливание.

Правила гигиены. Виды и способы закаливания.

6. Режим дня спортсмена.

Правильный режим дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

7. Сведения о строении и функциях организма человека.

Строение человека и функции его организма. Мышцы и суставы, их значение и функции.

8. Самоконтроль спортсмена.

Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний.

• **2. Общая физическая подготовка (ОФП):**

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения воспитание физических качеств осуществляется с помощью изученных на первом году обучения упражнений (средств) и применения новых форм и методов воспитания гибкости, силы и ловкости. На этом этапе обучения изучается методика воспитания выносливости, ее виды и основные показатели. Для воспитания физических качеств учащихся используются тренажеры и специальные технические средства.

Средства общефизической подготовки:

Общеподготовительные упражнения:

• **Воспитание силы** осуществляется с помощью упражнений для различных групп мышц:

- **мышцы рук** (примеры упражнений):

- 1) Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, рейки или карманах;
- 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание);
- 3) Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате в сторону правой или левой руки
- 4) И др.

- **мышцы ног** (примеры упражнений):

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

- **мышцы брюшного пресса** (примеры упражнений):

- 1) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»);
- 2) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые);
- 3) И.п. лёжа на спине поднятие ног на высоту 45 градусов;
- 4) И.п. лёжа на спине поднимание туловища;
- 5) И др.

- **мышцы спины** (примеры упражнений):

- 1) И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног;
- 2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа;
- 3) И др.

- **мышцы предплечья и кисти** (примеры упражнений на тренажерах):

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на фингерборде.
- 2) Висы на выносливость на кампусборде и фингерборде.
- 3) Лазание боулдеринговых проблем

Особое внимание уделяется **скоростной силе**, которая воспитывается в упражнениях (примеры упражнений):

1. Лазание вверх на скорость по лёгким трассам;
2. Лазание боулдеринговых проблем направленных на динамичные перехваты.

В теоретическом блоке, изучаются - **Средства развития силы.**

• **Быстрота** воспитывается с помощью упражнений:

- бег на короткие дистанции,
- прыжках в высоту и в длину
- многоскоки на двух ногах,
- прыжки со скакалкой,
- специальных упражнений на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину).

В теоретическом блоке, изучаются темы: Основы развития скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей.

• **Общая выносливость** воспитывается упражнениями:

- бег на длинные дистанции,
- ходьба,
- бег на лыжах.

В воспитании выносливости, как показателя работоспособности спортсмена, выделяют ее производную **силовую выносливость**, которая воспитывается с помощью спортивных упражнений:

- 1) В длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
- 2) В лазании трасс длиной на 15 перехватов и более;
- 3) В лазании на выносливость на время (5-10 минут).

Более сложная производная выносливости **скоростно-силовая выносливость** воспитывается с помощью упражнений лазания боулдеринговых проблем, направленных на динамические и статические перехваты.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Методы воспитания выносливости.

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

Примерные упражнения:

- 1) Руки скрещены, ладони вместе. Поднять их над головой. Тянуться вверх не отрывая пяток от пола.
- 2) Руки в замок за спиной, выпрямить локти, прогнуться вперед и поднять руки.
- 3) Левая рука вверх, согнута в локте, положить ладонь на спину. Правой рукой давить на локоть левой вниз.
- 4) Руки над головой, взяться левой рукой за правое запястье, медленно наклониться в сторону. Стараться не сгибать локти и не отклоняться от фронтальной плоскости.
- 5) Ноги вместе, присесть, не отрывая пяток от пола, ладони на пол. Выпрямить ноги не отрывая ладоней от пола.
- 6) Шпагат вдоль стены. Лежа на спине в нескольких сантиметрах от стены, поднимание ноги вверх. Пятки касаются стены. Затем медленно развести в стороны, до ощущения растяжки в паху.
- 7) И.п. лежа на спине, колени согнуты и разведены в стороны. Развести колени.
- 8) Сгибание колен к груди. Это упражнение прекрасно расслабляет мышцы низа спины. Лежа на спине поочередно притягивать то одно, то другое колено к груди, вторая нога прямая.
- 9) Положить правую голень на пол и вытянуть левую ногу назад. Левое колено и подъем стопы прижаты к полу.левой рукой надавить на правую

лодыжку, правую руку положить на поясницу за спиной. Прогнуться и скрутиться вправо.

10) Лечь на пол на живот, ладони поставить на пол на уровне плеч. Поднять корпус и прогнуться.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Методика воспитания гибкости.*

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

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Средства развития координационных способностей.*

3. Техническая подготовка:

Техника лазания

Основными задачами являются развитие и совершенствование технических приёмов лазания.

•• **Совершенствование приемов техники руками:**

- 1) Скрестные движения рук;
- 2) Смена рук;
- 3) Хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

•• **Совершенствование приёмов техники ног:**

- 1) «Разножка»;
- 2) «Лягушка»;
- 3) «Распор»;
- 4) Изучение приёма «Накат на ногу».

Последний технический прием используется в лазание в ситуации, когда следующая зацепка для ноги расположена выше середины бедра прямой, опорной ноги и далеко в стороне.

•• **Технический прием «перехваты».** Перехваты разделяются на статические и динамические

Статические перехваты - это медленное силовое движение в сторону нужной зацепы одной рукой, другая рука находится в блоке (согнутая в предплечье).

Упражнения для развития статических перехватов (основные упражнения):

- 1) вис на перекладине на двух согнутых руках (висеть как можно дольше)
- 2) вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке)

Динамические перехваты (примерные упражнения):

- 1) ***Упражнение «Свеча»*** - выпрыгивая пытаться вытолкнуть своё тело выше насколько возможно, не отпуская рук до тех пор, пока не потеряете зацепу под ними. Хватающая рука должна начинать двигаться как можно позднее.

- 2) ***Хлопанье по стене или зацепке.***

Чтобы почувствовать прогресс нужно хлопать по стене, выпрыгивая как можно выше. Через некоторое время рука окажется в опасной близости к зацепе. Далее можно поупражняться в хватательных движениях

3) **Мобилизация на всем протяжении перехвата.**

Если зацеп не достается своими силами, можно пробовать с посторонней помощью или пользуясь веревкой. С посторонней помощью можно также попробовать сделать обратное движение.

4) **Отталкивание ногами.**

Как можно сильнее нагружать зацепы для ног в той точке, с которой происходит выпрыгивание.

5) **Раскачивание вверх-вниз.**

Чтобы поймать момент рывка, раскачаться, вверх-вниз или из стороны в сторону.

6) **Максимальное использование нижней руки.**

7) **Прыжок "внутрь".**

Нужно прыгать как можно более параллельно, той плоскости, на которой находитесь, отталкиваясь не назад, но параллельно-вперёд-и-вверх.

8) **Прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой.**

Делая динамический перехват по диагонали важно выбрать, по какой кривой двигаться - по выпуклой или по вогнутой.

9) **Гипервентиляция.**

Делайте 4-5 быстрых глубоких вдохов и прыгайте.

• **Техника передвижения по скальному рельефу** в упражнениях:

1) На тренажере:

- свободное лазание;
- лазание с верхней страховкой (обучение);
- лазание с нижней страховкой в том числе:
- лазание траверсом;
- спуск лазанием;
- срывы.

2) Лазание на скалах:

- свободное лазание;
- лазание траверсом;
- лазание с верхней страховкой (обучение).

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Техника лазанья в дисциплине скорость.*

Техника страховки

Основными задачами являются обучения и совершенствования техники страховки и самостраховки.

- совершенствование страховки с верхней веревкой;
- совершенствование самостраховки (правильное падение);
- обучение узла восьмёрка одним концом;
- обучение страховки с нижней веревкой;
- обучение вщёлкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Организация страховки с нижней веревкой. Различные виды оттяжек. Техника безопасности при лазании с нижней веревкой.*

4. Соревновательная деятельность

Основной задачей этого раздела является участие учащихся в соревнованиях как внутри учебной группы, так и в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	1 год обучения (от 144 час. -72 дня) 2 год обучения (от 144 час. - 72 дня)
Даты начала и окончания учебного года	С 1 сентября для обучающихся второго и последующих лет обучения С 04.09.2024 для обучающихся 1 года обуч. 31.05.2025 г. (приказ № от)
Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная- октябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май в конце 1 года обучения ДОП на 2 года
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УП) в конце 2 года обучения (май)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<p>Личное снаряжение:</p> <ul style="list-style-type: none"> •- система страховочная; •- скальные туфли; •- мешок для магнезии; •- страховочное устройство «восьмерка»; •- карабин с муфтой; •- дневник тренировок; •- секундомер; •- спальный мешок; •- коврик «каремат»; •- рюкзак скальный; •- кроссовки, спортивная одежда. <p>2. Специальное снаряжение:</p> <ul style="list-style-type: none"> •- тренажеры; •- зацепы с болтами и шайбами; •- веревки страховочные; •- карабины муфтованные; •- крючья скальные; •- средства для промежуточных точек страховки на скалах; •- оттяжки с карабинами; •- стационарное оборудование для верхней страховки;

Аспекты	Характеристика
	<ul style="list-style-type: none"> •- гимнастические маты; •- средства для подъема, спуска по веревке. <p>3. Бивуачное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - палатки; - набор котлов; •- костровое оборудование; •- газовая горелка с газовыми баллонами; •- тенты от дождя
Информационное обеспечение Ссылки:	http://www.rusclimbing.ru .
Кадровое обеспечение	педагог дополнительного образования;

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами аттестации являются: конкурсы, опросы, тестирование, анкетирование, зачет и т.д.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала обучающихся	Учебно-методическое пособие «Мониторинг качества образовательного процесса в УДОД» Р.Д. Хабдаева, И.К. Михайлова
Уровень развития высших психических функций ребёнка	
Уровень развития социального опыта обучающихся	
Уровень развития творческого потенциала обучающихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта обучающихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья обучающихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких Ссылка:
Уровень теоретической	Приложение 1

Показатели качества реализации ДООП	Методики
подготовки обучающихся	
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	Приложение 2

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Презентация
- Мастер-класс
- Тренинг

Педагогические технологии с указанием автора:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения

Дидактические материалы: <https://nsportal.ru/node/6199873>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Лодгорбунских З.С., Пиратинский А.Е.* Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
- 2. *Байковский Ю.В.* Особенности формирования и классификация горных не олимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
- 3. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
- 4. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. - М.: ФСР, 2002.
- 5. Спортивное скалолазание - <http://www.rusclimbing.ru>.
- 6. *Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А.* Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
- 7. *Вяткин Б.А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 1981.
- 8. *Матвеев А.П., Петрова Т.В.* Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа, 2000.
- 9. *Малкин В.Р.* Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
- 10. *Колчанова В.П.* Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
- 11. *Гусева А.А.* Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2001

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.09.2020 года № 16 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой корона вирусной инфекции (COVID-19)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устав МАУ ДО «Каменский дом детского творчества» МО «Кабанский район», Республики Бурятия №1743 от 19.10.2015.
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУ ДО «Каменский дом детского творчества» № 3 от 12.01.2022г

Тесты
Вариант 1

1. Какие условия необходимы для развития туризма?

- а) политическая стабильность, развитие транспортной индустрии, развитие местной промышленности;
- б) природные богатства, инфраструктура, материальная база, транспортные услуги, ресурсы гостеприимства.
- в) все выше перечисленное

2. Основные отличия туриста от экскурсанта?

- а) в организации посещения другой местности;
- б) в целях путешествия;
- в) в длительности путешествия.

3. Каким образом подразделяются по построению трассы маршрута?

- а) линейные и кольцевые, радиальные;
- б) стационарные и кольцевые, радиальные;
- в) линейные, стационарные.

4. Дайте определение понятия «Тур»?

- а) Организованная совокупность услуг во время путешествия;
- б) Это индивидуальная или групповая поездка по определенному туристскому маршруту в конкретно определенный срок;
- в) Распространенный в туризме вид продажи товара, когда несколько услуг реализуются в наборе.

5. Туристский маршрут это?

- а) заранее спланированная трасса передвижения туристов, рассчитанная по времени с целью получения предусмотренных программой обслуживания услуг;
- б) путь передвижения путешественников, рассчитанный по времени с целью получения экскурсионных услуг;
- в) все вышеперечисленное.

6. Специалист, занимающийся разработкой индивидуальных и коллективных программ досуга?

- а) туроператор ;
- б) аниматор ;
- в) сценарист;

7. Основные услуги?

- а) услуги, включенные в стоимость тура;
- б) услуги, включенные в турпутевку;
- в) все вышеперечисленное.

8. Найдите соответствия: Город – Достопримечательность?

- а) Владимир а) Памятник «Тысячелетие России»
- б) Волгоград б) Эрмитаж
- в) Кострома в) Мамаев Курган
- д) Москва д) Золотые Ворота
- е) Новгород е) Ипатьевский монастырь
- ж) Санкт-Петербург ж) Колокольня Ивана Великого

9. Найдите соответствия: Город – Достопримечательность?

- а) Берлин а) Цвингер
- б) Париж б) Колизей
- в) Афины в) Версаль
- д) Рим д) Бранденбургские ворота
- е) Солт-Лейк-Сити е) Акрополь
- ж) Дрезден ж) Великий Храм Мормонов

- з) Мадрид з) Риксмузеум
- и) Флоренция и) Музей Прадо
- к) Амстердам к) Галерея Уффици

10. Найдите соответствия распространенных определений следующих городов?

- 1. Багдад а) «гранитный город»
- 2. Стамбул б) «жемчужина пустыни»
- 3. Дамаск в) «город лилии»
- 4. Париж г) «город золотого рога»
- 5. Абердин (Шотландия) д) «город мира»

11. Фирме-туроператору требуется автобус для проведения

экскурсий. Организовать экскурсии планируется через каждые семь туродней.

Запланированный пробег за год составляет 10 000 км. Туристическая фирма может использовать транспорт сторонней организации. При этом стоимость одного километrovого пробега составляет 23 долл. Если приобрести автобус в собственность, то накладные (постоянные) затраты будут равны 5000 долл. Основные переменные затраты составят 12 долл. за километр. Требуется выбрать более эффективный вариант: пользоваться арендованным автобусом сторонней организации или использовать собственный транспорт.

- а) пользоваться арендованным автобусом сторонней организации
- б) использовать собственный транспорт.

12. Установите соответствие: Тип климата - Город ?

- а) Арктический а) Лондон
- б) Умеренный б) Владивосток
- в) Средиземноморский в) Сингапур
- г) Муссонный г) Барселона
- д) Экваториальный д) Тикси

13. Определите, какая страна из перечисленных не омывается водами Средиземного моря?

- а) Сирия;
- б) Израиль;
- в) Турция;
- г) Ливан;
- д) Иордания;
- е) Греция;
- ж) Албания;
- з) Египет;
- и) Ливия;
- к) Алжир.

14. Укажите название единственного морского порта Словении?

- а) Котор;
- б) Дуррес;
- в) Пирей ;
- г) Измир;
- д) Копер;
- е) Ливерпуль;
- ж) Эдинбург;
- з) Риека.

15. Укажите, какой известный физико-географический объект объединяет Францию, Италию, Швейцарию, Германию, Австрию, Лихтенштейн, и определите страну, которая может их дополнить?

- а) Хорватия;
- б) Болгария;
- в) Македония;
- г) Словения;

д) Греция;

Вариант 1

№ Вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ	в	в	а	в	в	в	в	а-д б-в д-ж в-е е-а ж-б	а-д б-в в-е д-б е-ж ж-а з-и и-к к-з	1-б 2-г 3-д 4-в 5-а	б	а-д б-а в-г г-б д-в	д	д	Альпы г

Вариант 2

- По признаку географического положения найдите исключение из логики?**
 - Испания;
 - Греция;
 - Албания;
 - Сирия;
 - Пакистан;
 - Непал;
 - Мьянма;
 - Гана;
 - Судан;
 - Колумбия.
- Туроператор – это?**
 - предприятие, организующее рекламу и продвижение туристического продукта;
 - реализатор туристического продукта;
 - предприятие, занимающееся разработкой туристического продукта, комплектацией тура и обеспечивающее их функционирование.
- Турист - это гражданин, посещающий страну (место) временного пребывания?**
 - с занятием оплачиваемой в этом месте деятельностью;
 - без занятия оплачиваемой в этом месте деятельностью;
 - с целью поиска работы и устройства на постоянное место жительства.
- Интенсив-тур представляет собой?**
 - поощрительную поездку за счет фирмы для своих сотрудников;
 - путешествие с целью лечения;
 - путешествие с целью посещения ряда стран за одну неделю.
- Виза – это?**
 - официальный документ, удостоверяющий личность туриста;
 - разновидность международного страхового полиса, позволяющая получать и оплачивать страховые услуги в любой стране мира;
 - специальное разрешение иностранного правительства на въезд-выезд, проживание или транзитный проезд через территорию его государства
- Таможенные формальности представляют собой процедуры, связанные с проверкой соблюдения лицами, пересекающими государственную границу?**
 - установленного паспортно-визового режима;
 - установленных требований вакцинации;
 - правил и условий ввоза и вывоза вещей, товаров и валютных средств.

7. **Что необходимо для развития международного туризма в России?**
а) наличие естественных туристических ресурсов;
б) высокие темпы экономического роста;
в) кардинальное решение отношений собственности и проведение комплекса мероприятий на государственном уровне по превращению туризма в приоритетное экономическое направление.
8. **Обслуживание «a la cart» - это?**
а) свободный выбор клиентом блюд из предлагаемого рестораном меню;
б) обслуживание по единому для всех туристов меню без права выбора блюд;
в) свободный выбор выставленных на общий стол блюд и самообслуживание.
9. **В отличие от индивидуального, групповой тур?**
а) предполагает одновременное присутствие в турпоездке не менее 9 человек;
б) имеет стоимость не более 1000 долларов и длится не менее 5 дней;
в) стандартный, не предполагает различия в уровне сервисного обслуживания туристов;
г) предполагает аренду транспортного средства, а не приобретение проездных.
10. **К обязанностям судоходной компании по договору фрахта относится?**
а) своевременная разработка круизного маршрута и графика движения судна;
б) организация анимационного обслуживания туристов;
в) оплата стоимости услуг портов стоянок, шлюзов, каналов и т.д.;
г) организация экскурсионного обслуживания туристов в портах стоянок;
д) организация питания туристов на борту теплохода.
11. **Как обозначается двухместный номер с видом на море на базе питания «полу-пансион» в гостиничной документации?**
а) TRPL, FB, SSV;
б) DBL-twin, BB;
в) SNGL, BB, SCV;
г) DBL, AI;
д) DBL, SV, HB.
12. **В каком случае российский гражданин, имеющий итальянскую шенгенскую визу, во время заграничной поездки может совершить двухдневную экскурсию из Италии в Хорватию и обратно?**
а) только если у него есть туристический ваучер хорватской стороны;
б) в любом случае, если не нарушается срок действия итальянской шенгенской визы;
в) если турист имеет туристический ваучер хорватской стороны и итальянскую мульти-визу.
13. **Кто осуществляет государственный контроль и надзор за соблюдением обязательных требований государственных стандартов в туризме?**
а) государственный орган управления туризмом;
б) Госстандарт России;
в) турфирма.
14. **Если международным договором РФ установлены иные правила, чем те, которые содержатся в законодательстве РФ о стандартизации, то применяются?**
а) правила международного договора;
б) правила, установленные законодательством РФ;
в) иные правила (по договору).
15. **В каком нормативном документе приведен полный перечень существенных условий договора на туристское обслуживание?**
а) в Гражданском кодексе РФ;
б) в Федеральном законе «Об основах туристской деятельности в Российской Федерации»;
в) в Законе РФ «О защите прав потребителей».

Вариант 2

№ Вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ	к	в	б	а	в	в	в	а	в	в	д	б	б	б	б

Приложение 2

Критерии оценки для приема контрольных нормативов ОФП

Таблица №1

МАЛЬЧИКИ

Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	23	24	26	28	30	32	34
	в/с	4	20	21	23	25	28	30	31
	ср	3	17	18	20	22	25	28	29
	н/с	2	14	15	17	19	22	25	27
	низ	1	13	14	15	16	18	20	23
Приседание на одной ноге	выс	5	6	8	10	12	14	16	18
	в/с	4	5	7	9	10	12	14	16
	ср	3	4	5	7	9	10	12	14
	н/с	2	3	4	5	7	8	10	12
	низ	1	2	3	4	5	6	8	10
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	6	7	8	9	13	12	11
	в/с	4	5	6	7	8	12	11	10
	ср	3	4	5	6	7	11	10	9
	н/с	2	3	4	5	6	10	8	8
	низ	1	2	3	4	5	8	7	7

ДЕВОЧКИ

Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	17	20	21	16	15	15	15
	в/с	4	14	17	18	13	12	12	12
	ср	3	11	14	15	10	9	9	9
	н/с	2	8	11	12	7	6	6	6
	низ	1	7	10	9	4	3	3	3
Приседание на одной ноге	выс	5	6	7	8	10	12	13	14
	в/с	4	5	6	7	9	11	12	13
	ср	3	4	5	6	7	9	10	11
	н/с	2	3	4	5	6	7	8	9
	низ	1	2	3	4	5	6	7	8
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	7	9	11	13	15	14	13
	в/с	4	6	7	9	11	13	12	11
	ср	3	5	6	7	9	11	10	9
	н/с	2	4	5	6	7	9	8	7
	низ	1	3	4	5	6	7	6	6

скамейке									
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Таблица №2

Критерии оценки для приема контрольных нормативов
навыков скалолазания

МАЛЬЧИКИ									
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Подтягивание на зацепах	выс	5	6	8	10	12	14	16	18
	в/с	4	5	7	8	10	12	14	16
	ср	3	4	5	7	8	10	12	14
	н/с	2	3	4	5	7	8	9	11
	низ	1	2	3	4	5	6	7	9
Вис на площадке размером 30 мм	выс	5	20	23	26	29	32	35	38
	в/с	4	17	20	23	26	29	32	35
	ср	3	14	17	20	23	26	29	32
	н/с	2	10	14	17	20	23	26	29
	низ	1	7	10	13	16	19	22	25
Поднимание прямых ног в горизонтальное положение в висе на гимнастической стенке	выс	5	13	15	17	19	22	25	22
	в/с	4	11	13	15	17	19	22	19
	ср	3	9	11	13	15	17	19	17
	н/с	2	7	9	11	13	15	17	15
	низ	1	5	7	9	11	13	15	13
ДЕВОЧКИ									
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Подтягивание на зацепах	выс	5	5	6	8	10	12	13	14
	в/с	4	4	5	6	8	10	11	12
	ср	3	3	4	5	6	8	9	10
	н/с	2	2	3	4	5	6	7	8
	низ	1	1	2	3	4	5	6	7
Вис на площадке размером 30 мм	выс	5	15	18	21	23	26	29	32
	в/с	4	12	15	18	21	23	26	29
	ср	3	9	12	15	18	21	23	26
	н/с	2	6	9	12	15	18	21	23
	низ	1	3	6	9	12	15	18	21
Поднимание прямых ног в горизонтальное положение в висе	выс	5	10	14	17	19	20	21	17
	в/с	4	8	10	14	17	18	19	14
	ср	3	6	8	10	14	15	17	10
	н/с	2	4	6	8	11	12	14	8

на гимнастическ ой стенке	низ	1	2	4	6	8	10	12	6
------------------------------	-----	---	---	---	---	---	----	----	---

Оценивание учащихся

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

Низкий - 1 балл

Н/среднего - 2 балла

Средний - 3 балла

В/среднего - 4 балла

Высокий - 5 баллов

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения учащимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке (таблица 3) соответствует «средний уровень» набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

Таблица 3.

Нормативные требования по физической подготовке для перевода учащихся на очередные этапы подготовки

<u>Уровни</u>	<u>Баллы</u>
По трем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	3-4
Н/среднего	5-7
Средний	8-10
В/среднего	11-13
Высокий	14-15
По четырем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	4-6
Н/среднего	7-9
Средний	10-14
В/среднего	15-17
Высокий	18-20
По пяти критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	5-8
Н/среднего	9-12
Средний	13-18
В/среднего	19-22
Высокий	22-25
По шести критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	6-9
Н/среднего	10-14
Средний	15-22

В/среднего	23-27
Высокий	28-30

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533203

Владелец Артёменко Оксана Юрьевна

Действителен с 09.02.2024 по 08.02.2025