

Управление образования администрации Анжеро-Судженского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Станция юных туристов»

Принято
на заседании педагогического
совета МБУ ДО «СЮТур»
протокол № 2 от 24.03.2020г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа туристско-краеведческой направленности
«Туристские дистанции»

Возраст учащихся: 11 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Сорокин Евгений Николаевич,
педагог дополнительного образования

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	6
Учебный тематический план с часовой нагрузкой в неделю – 3 ч	7
Содержание программы	8
Планируемые результаты	11
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	
Оценочные материалы, формирующие систему оценивания	12
Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)	15
Методическое обеспечение программы	16
Материально-техническое обеспечение программы	16
Список литературы для педагогов	17
Список литературы для учащихся	18
Приложения	19
Календарный учебный график с часовой нагрузкой в неделю – 3 ч	27

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Туристские дистанции» относится к программам туристско-краеведческой направленности.

Туризм как один из популярных видов отдыха является неотъемлемой частью жизни человека. Он является важным фактором оздоровления человека, повышения его творческой активности. В процессе туристско-краеведческой деятельности у детей формируются такие жизненно важные качества, как упорство, сила воли, целеустремлённость, честность, мужество, взаимовыручка, ответственность. Все большую популярность среди молодежи приобретает возможность участия в различных туристских мероприятиях, которые включают в себя преодоление различного рода туристских дистанций.

Туристская дистанция – это оборудованный для проведения соревнования, обозначенный на естественном рельефе или искусственных сооружениях, маршрут или система маршрутов с установленными техническими этапами. По мере прохождения дистанции, на технических этапах участники выполняют, заданные условиями соревнования, технические задания. Для каждого вида туристских дистанций имеются свои характерные препятствия и способы их преодоления. Это преодоление разнообразных переправ, подъемов, спусков и других комбинаций препятствий, как в естественной среде, так и в спортивных залах, как индивидуально, так и в группах.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года, утвержденной правительственным распоряжением N 1726-р от 04.09.2014 года;
- Распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом и Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Станция юных туристов».

Актуальность программы определяется возросшим интересом подрастающей молодежи к туристской деятельности, который проявляется в большей степени в преодолении туристских дистанций, как в процессе тренировок, так и на соревнованиях по

туризму. Таким видом туристской деятельности может заниматься человек в любом возрасте независимо от способностей, дает возможность учащимся повысить свои функциональные способности, попробовать себя в прохождении дистанции более высокого класса, усовершенствовать опыт работы с современным туристским оборудованием, приобрести опыт рефлексивной оценки собственной деятельности, самоопределится с перспективами развития в области туризма.

Новизна данной программы заключается в многообразии и вариативности различных туристских дистанций и способов их преодоления. Системообразующим началом является практическая направленность содержания программы с выделением темы «Туристские дистанции». Также новизной программы является выбор классификации форм обучения по числу педагогов, одновременно проводящих учебное занятие: одно занятие - два и более педагогических работников (педагоги дополнительного образования, педагоги - организаторы).

В отличие от практики ассистирования, когда вторым педагогом учебного процесса является специальный помощник, отвечающий в большей степени за практическую, а не образовательную помощь, второй участник занятия в рамках новой программы будет исполнять именно роль педагога дополнительного образования.

Благодаря нововведению педагогические работники смогут уделять учащимся больше внимания и применять более креативные методы обучения. Программа возможна в трёх воплощениях: 1) безопасное преодоление туристских дистанций при работе с группой учащихся необходимо два педагогических работника, которые организуют необходимые различные виды страховки; 2) педагоги могут разделять по мере необходимости группу на части для более эффективного и безопасного усвоения учебного материала; 3) педагоги ведут совместно занятие, организуя страховку одновременно, либо поочередно, при этом каждый демонстрирует особенности темы занятия; 4) наличие двух педагогов позволяет делить группу детей на подгруппы в зависимости от спортивной, тактической и технической подготовленности учащихся.

Программа работы объединения «Туристские дистанции» является логическим продолжением нескольких программ (Туристы-проводники, Юный турист, Юный спасатель), в которых одним из разделов является «Техника преодоления препятствий» для учащихся дополнительных учреждений.

Отличительная особенность данной программы дополнительного образования «Туристские дистанции» от перечисленных, заключается в том, что она направлена на более интенсивную отработку на практике знаний, умений и навыков, необходимых для преодоления различного рода туристских дистанций.

Программа рассчитана на учащихся от 11 до 17 лет и предполагает учет психофизиологических особенностей учащихся, их интересов в выборе различных видов деятельности.

11-12 лет: для данного возраста характерно повышенная интеллектуальная и двигательная активность и программа способствует развитию физических способностей, дает возможность научиться чему-то совершенно новому, в частности составлять, придумывать, планировать и проводить интеллектуальные игры.

13-14 лет: для данного возраста характерно повышенная эмоциональность, изменчивость, заикленность на своих переживаниях. Подвержен частым сменам настроения. Хоть

учебная деятельность и не является приоритетной, тем не менее, программа дает возможность выбирать способ действия, поступать в соответствии с избранной или усвоенной инструкцией, проявляет склонность к нестандартным способам решения учебных задач. При организации учебного процесса ребенку иногда требуется организующая и стимулирующая помощь на этапе осмысления задачи. При изучении нового или трудного учебного материала его лучше предлагать в первой половине занятия. Во время занятий, чтобы преодолеть тревожность учащихся желательно предлагать те виды заданий, которые предполагают, использование нестандартных методов решения и в которых ребенок может быть наиболее успешен.

15 лет: рост познавательной и творческой активности и увлечённая работа над конкретным делом. Формирование стойкого интереса к выбранному виду деятельности. На данном уровне дети учатся использовать игру как инструмент решения социальной проблемы, умело интегрировать её в социальные проекты, все это помогает при реализации программы.

16-17 лет: это пора окончания физического созревания, центральными признаками которой являются скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и скачок в росте. В юношеском возрасте предметом обдумывания главным образом становится способ достижения финального результата. Это период социального, личностного, профессионального, духовного самоопределения. Для реализации программы педагогу необходимо стремиться понять подростков, разобраться в мотивах их поведения, сотрудничать с ними. Использовать такие методы и формы работы с учащимися, которые бы способствовали реализации программы без каких-либо проблем.

Сроки реализации программы: 1 год – 108 часов;

Форма обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

Занятия, проводятся с полным составом объединения, с применением групповой и дифференцированной форм организации учебно-познавательной деятельности. Набор в кружковые объединения осуществляется на основе личного желания учащихся и при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

Основные формы организации учащихся на занятии – индивидуальная, групповая и работа по подгруппам, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности.

Режим занятий: 3 академических часа (по 45 минут) в неделю;

Количество учащихся: от 7 до 10 человек.

Характеристика программы:

тип: дополнительная общеразвивающая программа;

направленность: туристско-краеведческая;

вид: модифицированная;

по возрастному принципу: разновозрастная;

уровень реализации программы: базовый.

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие способностей у учащихся, необходимых для безопасного преодоления туристских дистанций в естественной среде, спортивных залах, как индивидуально, так и в группах.

Программа предполагает решение основных задач:

Образовательные:

- познакомить учащихся с видами туристских дистанций;
- иметь представления о туристской технике передвижения, применяемой для преодоления этапов туристских дистанций;
- знать и уметь организовывать страховку и сопровождение;
- сформировать навыки прохождения дистанций пешеходного и горного туризма и обеспечить совершенствования опыта участия в соревнованиях различного уровня;
- формирование знаний, умений, навыков, необходимых для безопасного преодоления туристских дистанций индивидуально, в связке и в группе;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки;

Развивающие:

- развить физические и морально-волевые качества туриста;
- способствовать развитию социальной адаптации детей через туристскую деятельность;
- развивать эмоционально-волевою сферу: мотивацию на достижение поставленной цели;

Воспитывающие:

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям туристско-краеведческой направленности.
- воспитывать коллективизм, сотрудничество, взаимопомощь, чувство единой команды;
- создание условий для самовыражения и самореализации, позволяющих учащимся испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теории	практ	
	Туристские дистанции	90	8	82	
1.1.	Виды туристских дистанций	3	3	-	Опрос
1.2.	Этапы туристских дистанций	18	1	17	
1.3.	Организация страховки и сопровождения на этапах туристских дистанций	9	1	8	Прохождение контрольных дистанций, опрос
1.4.	Техника и тактика преодоления туристских дистанций индивидуально	18	1	17	Прохождение контрольных дистанций, опрос
1.5.	Техника и тактика преодоления туристских дистанций в связке	18	1	17	Прохождение контрольных дистанций, опрос
1.6.	Техника и тактика преодоления туристских дистанций в группе	21	1	20	Прохождение контрольных дистанций, опрос
1.7.	Соревнования	3	-	3	Соревнования на контрольной дистанции
2.	Обеспечение безопасности	6	1	5	
2.1.	Безопасность на туристских дистанциях	6	1	5	Собеседование, опрос, тестирование
3.	Общая и специальная физическая подготовка	12	-	12	
3.1	Общая физическая подготовка	6	-	6	выполнение нормативов по ОФП, тестирование
3.2	Специальная физическая подготовка	6	-	6	выполнение нормативов по ОФП, тестирование
	Итого	108	9	99	
<p>Второй педагогический работник реализует программу на 37% (40 часов), отвечающий за помощь в выполнении практической части раздела программы 1. Туристские дистанции</p>					

Содержание программы

1. Туристские дистанции

1.1. Виды туристских дистанций

Теория: Классификация туристских дистанций. Их сложность. Дистанции в природной среде и в закрытых помещениях.

Контроль: Опрос.

1.2. Этапы туристских дистанций

Теория: Технические этапы дистанций. Оборудование этапов дистанции. Разметка дистанции, этапов. Границы этапов, контрольные линии. Техника и тактика преодоления технических этапов дистанций.

Практика: Преодоление этапов туристских дистанций: навесная переправа, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, спуск и подъем по перилам в естественной среде и в закрытых помещениях. Преодоление блоков этапов в различных комбинациях.

Контроль: Наблюдение. Прохождение контрольных дистанций.

1.3. Организация страховки и сопровождения на этапах туристских дистанций

Теория: Виды страховки: командная, самостраховка, судейская, комбинированная. Требования безопасности к индивидуальной страховочной системе. Индивидуальная регулировка и уход, блокировка системы, усы самостраховки и требования к ним. Веревки: основные, требования к ним и работа с веревкой. Карабины: модификации, назначение и применение. Специальное туристское снаряжение: ФСУ, решетки, жумары и пр., их назначение и применение; каски, перчатки. Организация командной страховки на технических этапах. Организация сопровождения. Организация страховки при переправе первого участника на различных технических этапах.

Практика: Организация командной страховки и сопровождения на технических этапах при работе в связках и в группе в природной среде и в закрытых помещениях. Прохождение скального участка: подъем и спуск. Организация командной страховки и сопровождения на блоках этапов при работе в связках и в группе.

Контроль: Опрос. Прохождение контрольных дистанций.

1.4. Техника и тактика преодоления туристских дистанций индивидуально

Теория: Характеристика и параметры туристских дистанций, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые учащимися.

Практика: Преодоление туристских дистанций индивидуально в природной среде и в закрытых помещениях. Техника и тактика прохождения.

Контроль: Опрос. Прохождение контрольных дистанций.

1.5. Техника и тактика преодоления туристских дистанций в связке

Теория: Характеристика и параметры туристских дистанций, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые учащимися, взаимодействие и взаимопомощь участников в связке.

Практика: Техника и тактика преодоления туристских дистанций в связке в природной среде и в закрытых помещениях (преодоление туристских этапов навесная переправа, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, спуск и подъем по перилам в различных комбинациях), организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Взаимодействие связки на дистанции.

Контроль: Опрос. Прохождение контрольных дистанций.

1.6. Техника и тактика преодоления туристских дистанций в группе

Теория: Характеристика и параметры туристских дистанций, способы их преодоления, штрафы и типичные ошибки, совершаемые учащимися, взаимодействие и взаимопомощь участников в группе.

Практика: Техника и тактика преодоления туристских дистанций в группе в природной среде и в закрытых помещениях (преодоление туристских этапов навесная переправа, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, спуск и подъем по перилам в различных комбинациях), организация командной страховки. Наведение и снятие вертикальных и горизонтальных перил. Взаимодействие команды на дистанции. Организация работы команды на технических этапах пешеходных дистанций.

Контроль: Опрос. Прохождение контрольных дистанций.

1.7. Соревнования

Практика: Участие в соревнованиях по туристской технике на дистанциях.

Контроль: Прохождение контрольных дистанций на соревнованиях.

2. Обеспечение безопасности

2.1. Безопасность на туристских дистанциях

Теория: Знакомство с основными положениями. Понятия «опасность» и «безопасность». Объективные и субъективные причины нарушения безопасного преодоления естественных и искусственных препятствий в туризме. Соблюдение правил безопасности на туристских дистанциях. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода или преодоления. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Обеспечение личной и командной безопасности при использовании специального снаряжения для работы на технических этапах туристских дистанций, соревнованиях. Слаженность команды, обеспечивающие безопасность на туристских дистанциях. Средства индивидуальной защиты на туристских дистанциях и их применение.

Практика: Соблюдение требований безопасности в природной среде и в помещении. Обеспечение собственной и командной безопасности на туристских дистанциях. Правильное и своевременное применения средств индивидуальной защиты на дистанциях.

Контроль: Собеседование опрос, тестирование.

3. Общая и специальная физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, ног в природной среде и в закрытых помещениях. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса, подъем из виса в упор.

Контроль: выполнение нормативов по ОФП, тестирование.

3.2. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения на развитие выносливости, быстроты, силы, координации, подвижности, взаимодействия в природной среде и в закрытых помещениях.

Контроль: выполнение нормативов по ОФП, тестирование.

Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе занятий по программе

К концу обучения учащиеся будут

знать:

- виды туристских дистанций, их сложность;
- этапы туристских дистанций, способы их преодоления;
- оборудование этапов дистанций, разметки, границы и контрольные линии;
- виды страховки;
- способы организации страховки и сопровождения на этапах туристских дистанций;
- характеристику и параметры туристских дистанций, способы их преодоления индивидуально, в связке и в группе;
- правила соблюдения требований безопасности в природной среде и в помещении;
- правила безопасности на туристских дистанциях

уметь:

- преодолевать этапы туристских дистанций: навесная переправа, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, спуск и подъем по перилам в естественной среде и в закрытых помещениях, преодолевать блоки этапов в различных комбинациях;
- организовывать страховку и сопровождение на этапах туристских дистанций;
- безопасно и технически и тактически грамотно преодолевать туристские дистанции индивидуально, в связках, в группе в природной среде и в закрытых помещениях;
- участвовать в соревнованиях на туристских дистанциях;
- обеспечивать собственную и командную безопасность на туристских дистанциях;
- правильно и безопасно выполнять комплексы физических упражнений

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Цель: Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся

Промежуточная аттестация (отслеживание теоретических знаний учащихся проводится по тестам) (Приложение 1) в конце учебного года.

Предлагается 30 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

2 балла – если на вопрос ответили в полном объеме

1 балл – если на вопрос ответили, но не в полном объеме

0 баллов – если на вопрос совсем не ответили.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит **60** баллов, или **100%**.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

100% - 75% - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;

74% - 50% - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне;

ниже 50% - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты тестирования и ответов на контрольные вопросы сводятся в таблицу 1, содержащие сведения о выполнении заданий каждым учащимся и усредненные данные по выполнению учебной программы всем кружковым объединением

Результаты диагностики теоретических знаний учащихся

Таблица 1

№	Фамилия, Имя учащегося	Количество баллов по разделам программы						Сумма баллов	%
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
Средний процент усвоение программы в кружковом объединении									

Получение результатов промежуточной аттестации позволит сделать вывод об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков, принятым в общеобразовательной школе (Приложение 3).

За выполнение теста, соответствующего его возрасту, учащийся получает определенное количество **баллов**:

«отлично» - 20 б;

«хорошо» - 10 б;

«удовлетворительно» - 5 б;

«неудовлетворительно» - 2 б.

Содержание предлагаемых тестов:

Тест 1 – челночный бег 4 x 9 м.

Тест 2 – наклоны вперед из положения сидя на полу.

Тест 3 – подъем туловища за 1 мин из положения лежа.

Тест 4 – прыжки в длину с места

Тест 5 – бег на 1000 м.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение пяти тестов, составит 100 баллов, или 100%.

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о выполнении тестов каждым учащимся и усредненные данные по группе учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 3).

По результатам аттестации можно отследить изменение физического развития каждого учащегося и всей группы на протяжении всех лет обучения.

**Протокол результатов
диагностирования физического развития учащихся** *Таблица 3*

№	Ф.И учащихся	Количество баллов за каждый тест					Сумма баллов	%
		Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5		
1								
2								
3								
4								
5								
Средний процент по группе								

Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся (туристская техника)

Промежуточная аттестация (проверка усвоения практических навыков по туристской технике осуществляется в конце учебного года) на специальной контрольной дистанции. Дистанция не должна быть сложной, но обязательно должна включать все основные виды препятствий (Приложение 2).

Судейство осуществляется по бесштрафной системе.

Освоение туристской техники отслеживается путем сравнения времени прохождения учащимся контрольной дистанции с эталонным временем. За эталонное время принимаем результат прохождения дистанции подготовленным учащимся соответствующего возраста и пола. Если принять освоение технических приемов лучшим туристом за стопроцентное, то процент освоения технических приемов учащихся можно определить по формуле:

$$П = Тэ : То \times 100,$$

где Тэ – эталонное время, сек; То – время учащегося, сек

Результаты аттестации сводятся в таблицы, содержащие сведения о времени прохождения каждым учащимся контрольной дистанции и проценте освоения им технических навыков и усредненные данные по группам учащихся и по всем группам туристского объединения (таблицы 4).

Протокол результатов мониторинга практических навыков учащихся

Таблица 4

№	Фамилия, Имя учащегося	ИТОГ-ТЕСТ		% освоения практ. части программы
		Т ₀ , сек	П, %	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
Средний процент по группе				

Образовательные и учебные форматы

(используемые в программе формы, методы, приемы и педагогические технологии).

Формы занятий: учебно-тренировочные, тренировки, отработка умений в помещении и на местности.

В процессе реализации программы, организация образовательной деятельности осуществляется на основе современной методики обучения.

Основными формами при реализации программы являются: – групповые и индивидуальные теоретические и практические занятия.

Методы работы: – словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания); – методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно - зрительные приемы: показ; имитация (подражание).
2. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие технологии образования, развития и воспитания:

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье учащихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия учащегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия учащихся; – технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения учащимися предметного содержания.

– технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действие, на познание, на новое.

Методическое обеспечение программы

Учебно-методический комплекс (УМК) для педагога:

№п/п	Вид методической продукции	Название	Кол-во
1.	Методические разработки	«Организация и техника страховки в туризме»	1 шт
		«Техника пешего туристского многоборья "»	1 шт
		«Организация перил на этапе «Спуск»	1 шт
		«Отработка техники вязания узлов»	1 шт
		«Преодоление искусственных и естественных препятствий»	1 шт
		«Страховочные системы», «Веревки», «Карабины» «Зажимы», «Каски», «Опорные петли»	1 шт
		«Физические качества человека и методы их воспитания»	1 шт
2.	Сборник	Инструкции и методические рекомендации по обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися»	1 шт
3.	Сборник инструкций	Обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися	1 шт
4.	Методические материалы	Обеспечению безопасности при проведении туристско-краеведческих мероприятий с учащимися	1 шт

Материально-техническое обеспечение

Теоретические занятия проводятся в кабинете туристско-краеведческой направленности. Практические занятия проводятся на местности или в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (спортивный зал) соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и правилам безопасности.

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Кол-во единиц
1	Коврик теплоизоляционный	1 шт.
2	Страховочная система	15 шт.
3	Каска	15 шт.
4	Веревка основная, диаметром 10 мм.	1000 м.
5	Карабин туристский	100 шт.
6	Веревка вспомогательная, диаметром 6 мм.	40 м.
7	Жумар (устройство для подъема по веревке)	6 шт.
8	Аптечка медицинская	1 шт.
9	Костюм парадный	10 шт.
10	Лыжи с креплениями и ботинками.	8 шт.
11	Лыжные палки	8 шт.
12	Блоки (2-4-кратные)	2 шт.
13	Секундомер	2 шт.
14	Лента мерная	1 шт.

Список литературы для педагогов

1. Бгатов А. П. Безопасность в туризме / А.П. Бгатов. - М.: Форум, 2018. - 176 с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
3. Борисов П.С. Спортивный туризм как педагогическая технология / П.С. Борисов, Ф.Д. Смык // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2018. – Т. 5. – №. 1. – С. 12-14.
4. Борисов П.С. Технология спортивного туризма: учеб. пособие / П.С. Борисов. – Кемерово: КузГТУ, 2017. – 219 с.
5. Бороздина Г.В. Психология и педагогика: учебник / Г.В. Бороздина. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 477 с.
6. Велитченко В. К, Физкультура без травм / В.К. Велитченко - М.: Просвещение, 2016.
7. Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость/ Ю.В. Верхошанский.- М.: Советский спорт, 2016.-80с.
8. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. - РнД: Феникс, 2019. - 283 с.
9. Дуздибаева А. С. Современное состояние российского туризма / А. С. Дуздибаева // Молодой ученый. — 2018. — №7. — С. 390-393.
10. Копылов Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
11. Макаров В. М. Подготовка туристов горного и пешеходного видов с применением технических средств: дис. канд. пед. наук / В.М. Макаров. -Тула, 2014-190с. 8
12. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися / Под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2015. - 24 с.
13. Румянцева Н.В. Особенности преодоления навесных переправ / Н.В. Румянцева // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. – Нижневартовск, 2016. – С. 355-359.
14. Рыльский С.В. Методика обучения преодолению естественных и искусственных препятствий в спортивном туризме / С.В. Рыльский. – Белгород, 2017. – 193 с
15. Рындач М.А. Основы туризма: Учебное пособие / М.А. Рындач, С.Н. Смоленский. - М.: ИТК Дашков и К, 2017. - 204 с.
16. Самойленко А.А. Детско-юношеский туризм. Учебное пособие/ АА. Самойленко. - Краснодар, 2016 г.
17. Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризм /Ю.Н.Федотов, В.А. Таймазов– М.: «Советский спорт», 2014.
18. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
19. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотия, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016.

Список литературы для учащихся

1. Бабкин А.В. Туризм. Специальные виды туризма: учеб.пособие / А.В. Бабкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2016 – 252 с.
2. Байковский Ю. В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья и среднегорья /Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская – М.: «ГВТ Дивизион», 2017. 280 с., ил.
3. Биржаков М.Б. Введение в туризм / М.Б. Биржаков. - СПб.: НП «Издательство «Невский Фонд», 2014. — 544 с.
4. Волков, В. Г. Методические основы пешеходного туризма: учебно-методическое пособие / В. Г. Волков, А. В. Соболев, Р. И. Ляпин. Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2017. 79 с.
5. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2018. – 200 с.
6. Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman.–М.: Физкультура и спорт, 2019. – 264 с.
7. Голубев В.Н. Управление двигательной активностью человека при экстремальных состояниях / В.Н. Голубев, П.В. Родичкин, В.Б. Дергачёв // Экспериментальные исследования. – 2017. – № 2 (42). – С. 126-132.
8. Долгополов Л.П. Структура и объем спортивной подготовки спортсменов-туристов в группе дисциплин «дистанция» / Л.П. Долгополов // Курорты. Сервис. Туризм. – Краснодар, 2018. – № 2 (23). – С. 132-135.
9. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
10. Ломан Вольфга Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.
11. Макаров В. М. Подготовка туристов горного и пешеходного видов с применением технических средств: дис. канд. пед. наук/ В.М. Макаров. -Тула, 2014-190с.
12. Павлов Е.А. Сравнительная характеристика показателей развития детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования и спортивного туризма / Е.А. Павлов, И.В. Белякова // Сервис в России и за рубежом. – 2018. – № 3 (64). – С. 53-59.
13. Решетников Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
14. Теория и методика спортивного туризма: Учебник / под ред. В.А. Таймазова и Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2019. – 424 с.
15. Федотов Ю.Н., Теория и методика спортивного туризма: Учебник/Ю.Н. Федотов В.А. Таймазов. – М.: «Советский спорт», 2018. 424 с.
16. Яцык, В.З. Физическая подготовка спортсменов-туристов в дисциплине «дистанция – пешеходная» на этапе спортивного совершенствования / В.З. Яцык, А.С. Подгорная // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 2. – С. 41-47.

Тесты для учащихся

Туристские дистанции

1.Какое значение угла допустимо при осуществлении командной страховки?

- А) не более 90 градусов
- Б) не более 45 градусов
- В) не более 60 градусов

2.Во время преодоления, какого этапа участник обязан находиться в рукавицах, перчатках?

- А) спуск
- Б) навесная переправа
- В) подъём по склону

3.Какой вид страховки используется при прохождении первого участника этапа «Подъём по склону с использованием перил, наведенных командой»?

- А)командная страховка и самостраховка
- Б) командная страховка
- В) самостраховка

4. С какого возраста может присваиваться спортивный разряд КМС?

- А)15 лет
- Б)16 лет
- В)18 лет

5.Какой узел нельзя применять для связывания концов веревки?

- А) прямой;
- Б) штыковой;
- В) академический.

6.Как называется документ, в котором описаны технические приёмы?

- А) правила по спортивному туризму
- Б) регламент
- В) сборник технических приёмов

7.Могут ли страховочные перила на траверсе использоваться участником как дополнительная точка опоры?

- А) да
- Б) нет
- В) если перила двойные

8.При преодолении навесной переправы участник двигается:

- А) ногами вперед
- Б) головой вперед
- В) боком

9.При преодолении наклонной навесной переправы участник двигается:

- А) ногами вперед
- Б) головой вперед
- В) боком

10. Как должен лежать пострадавший при транспортировке на участке спуска?

- А) головой вперед
- Б) ногами вперед
- В) не важно

11. Каким может быть состав группы на соревнованиях?

- А) мужским
- Б) мужским, женским или смешанным
- В) женским или смешанным

12. Самостраховкой на траверсе является:

- а) фсу
- б) скользящий карабин
- в) жумар

13. Что такое отсечка?

- А) время, когда группа (связка, участник) и всё основное снаряжение пересекли линию финиша в соответствии с Условиями.
- Б) промежуток времени, в течение которого участник не имеет права осуществлять какие-либо действия, направленные на подготовку к выполнению ТП.
- В) время, зафиксированное в стартовом протоколе или в системе электронной отметки

14. Каков минимальный возраст участников для дистанции 1 класса?

- А) 8 лет
- Б) 10 лет
- В) 12 лет

15. При преодолении навесной переправы производится:

- А) командная страховка и самостраховка
- Б) командная страховка
- В) сопровождение и самостраховка

16. При преодолении наклонной навесной переправы производится:

- А) командная страховка и самостраховка
- Б) командная страховка
- В) сопровождение

17. Какая команда подается при провисании страховочной веревки?

- а) подтяни.
- в) возьми
- д) выдай
- б) выбери
- г) забери

18. Самостраховкой на подъеме является:

- а) фсу
- б) скользящий карабин
- в) жумар

19. Самостраховкой на спуске является:

- а) фсу
- б) скользящий карабин
- в) жумар

20. Командная страховка осуществляется:

- а) через фсу
- б) через фсу и карабин
- в) через карабин

21. Должен ли быть завязан узел проводник восьмерка на конце спусковых перил на дистанциях в природной среде?

- А) да
Б) нет
- В) по усмотрения
участника

22. Должен ли быть завязан узел проводник восьмерка на конце спусковых перил на дистанциях в закрытых помещениях?

- А) да
Б) нет
- В) по усмотрения
участника

Обеспечение безопасности

23. Как осуществляется переход реки вброд?

- А) в одном месте и по одному пути
Б) каждый самостоятельно выбирает место брода
В) по одному пути парами

24. Как необходимо двигаться в колонне по одному по крутым камнепадным склонам, осыпям?

- А) двигаться в плотную друг к другу
Б) выдерживать дистанцию между участниками 3 – 4 метра
В) не регламентируется

25. Может ли участник соревнований передвигаться по дистанции без защитной каски?

- А) да
Б) нет
- В) по усмотрения
участника

26. Как преодолеть дерево, перегораживающее тропу?

- А) перепрыгнуть через дерево
Б) перебежать через дерево
В) перелезть или перешагнуть через него

27. Может ли участник соревнований передвигаться по дистанции в майке?

- А) да
Б) нет
- В) по усмотрения
участника

28. Может ли участник соревнований передвигаться по дистанции в сапогах?

- А) да
Б) нет
- В) по усмотрения
участника

29. Должен ли быть завязан узел проводник восьмерка на конце спусковых перил на дистанциях в природной среде?

- А) да
Б) нет
- В) по усмотрения
участника

30. Каким диаметром используются основные веревки при организации страховки, перил, сопровождения?

- А) 10мм
Б) 8 мм
В) 12 мм

**Контрольная техническая дистанция
первого уровня**

Перечень, оборудование этапов и условия их прохождения.

Этап 1. Навесная переправа.

Оборудование: судейские двойные перила.

Длина: 15 м.

Действия: п.п.7.9. Регламента.

Этап 2. Спуск по перилам.

Оборудование: судейские перила.

Длина: 3 м.

Действия: п.п.7.12. Регламента

Этап 3. Подъём по стенду с зацепами.

Оборудование: скальный стенд с зацепами.

Длина: 3 м.

Действия: участник осуществляет подъём свободным лазанием.

Этап 4. Спуск по перилам.

Оборудование: судейские перила.

Длина: 3 м.

Действия: п.п.7.12. Регламента.

Контрольная техническая дистанция второго уровня

Перечень, оборудование этапов и условия их прохождения.

Этап 1. Навесная переправа.

Оборудование: судейские двойные перила.

Длина: 15 м.

Действия: п.п. 7.9. Регламента.

Этап 2. Спуск по перилам.

Оборудование: судейский карабин.

Длина: 3 м.

Действия: п.п. 7.6, 7.7.1, 7.12 Регламента

Этап 3. Подъём по стенду с зацепами.

Оборудование: скальный стенд с зацепами.

Длина: 3 м.

Действия: участник осуществляет подъём свободным лазанием.

Этап 4. Спуск по перилам.

Оборудование: судейские перила.

Длина: 3 м.

Действия: п.п. 7.6, 7.7.1, 7.12 Регламента

Этап 5. Подъём по перилам.

Оборудование: судейские перила.

Длина: 3 м.

Действия: п.п. 7.10. Регламента

Этап 6. Навесная переправа.

Оборудование: судейские двойные перила.

Длина: 15 м.

Действия: п.п. 7.9. Регламента.

Нормы ГТО для школьников, таблица нормативов 2015

Таблица нормативов(норм) ГТО для учащихся (11-12 лет)

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
1.	Бег на 60 метров (секунд)	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	175	160	150	165	145	140
3.	Подтягивание из виса лёжа на перекладине (кол-во раз)	7	4	3	17	11	9
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	14	12	14	8	7
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	25	15	30	20	15

Таблица нормативов(норм) ГТО для учащихся (13-15 лет)

№	Упражнение	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
1.	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
3.	Подтягивание из виса лёжа на перекладине (кол-во раз)	10	6	4	18	11	9
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	16	12	15	9	7
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	47	36	30	40	30	25

Таблица нормативов(норм) ГТО для учащихся (16-18 лет)

Упражнения	Мальчики				Девочки			
	Отлично 20 баллов	Хорошо 10 баллов	Удовлет 5 баллов	Неудовл 2 балла	Отлично 20 баллов	Хорошо 10 баллов	Удовлет 5 баллов	Неудовл 2 балла
9 класс	Мальчики				Девочки			
Челночный бег 4×9 м, сек	9.4	9.9	10.4		9.8	10.2	11.0	
Наклон вперед из положения сидя на полу	13	11	6		20	15	13	
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	40		40	35	26	
Прыжки в длину с места, см	210	200	180		180	170	155	
Бег 1.000 метров, мин	3.40	4.00	5.00		4.20	4.40	5.30	
10 класс	Мальчики				Девочки			
Челночный бег 4×9 м, сек	9.3	9.7	10.2		9.7	10.1	10.8	
Наклон вперед из положения сидя на полу	14	12	2		22	18	13	
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	52	47	42		40	35	30	
Прыжки в длину с места, см	220	210	190		185	170	160	
Бег 1.000 метров, мин	3.45	4.00	4.10		4.40	4.50	5.30	
11 класс	Мальчики				Девочки			
Челночный бег 4×9 м, сек	9.3	9.7	10.2		9.7	10.1	10.8	
Наклон вперед из положения сидя, см	14	12	2		22	18	13	
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	52	47	42		40	35	30	
Прыжки в длину с места, см	220	210	190		185	170	160	
Бег 1.000 метров, мин	3.45	4.00	4.10		4.40	4.50	5.30	

Календарный учебный график

Группа № _____

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1		Виды туристских дистанций. Классификация туристских дистанций	3ч	Учебное занятие	опрос, тестирование	Кабинет №20
2		Этапы туристских дистанций Безопасность на туристских дистанциях	3ч	Учебное занятие	опрос, тестирование	Кабинет №20
3		Виды страховки Упражнения для рук и плечевого пояса	3ч	Учебно-тренировочное занятие	опрос, тестирование	Кабинет №20 Спортивный зал
4		Характеристика туристских дистанций Упражнения для туловища, ног	3ч	Учебно-тренировочное занятие	опрос, наблюдение	Кабинет №20 Спортивный зал
5		Параметры туристских дистанций Упражнения на развитие выносливости	3ч	Учебно-тренировочное занятие	опрос, наблюдение	Кабинет №20 Спортивный зал
6		Взаимодействие участников в группе. Упражнения на развитие быстроты	3ч	Учебно-тренировочное занятие	опрос, наблюдение	Кабинет №20 Спортивный зал
7		Преодоление этапа навесная переправа	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
8		Преодоление этапа переправа по бревну	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
9		Преодоление этапа переправа по параллельным перилам	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
10		Преодоление этапа спуск и подъем по перилам	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
11		Преодоление блоков этапов	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
12		Организация командной страховки	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал

13		Организация сопровождения на этапах	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
14		Организация страховки при работе в связках	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
15		Организация страховки при работе в группе	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
16		Преодоление туристских дистанций индивидуально	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Прохождение контрольных дистанций	Спортивный зал
17		Техника и тактика преодоления туристских дистанций в связке	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Прохождение контрольных дистанций	Спортивный зал
18		Техника и тактика преодоления туристских дистанций в группе	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Прохождение контрольных дистанций	Спортивный зал
19		Наведение и снятие вертикальных перил	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
20		Наведение и снятие горизонтальных перил	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
21		Наведение и снятие вертикальных перил в связках	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
22		Наведение и снятие горизонтальных перил в группе	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
23		Наведение и снятие горизонтальных перил в связках	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
24		Наведение и снятие вертикальных перил в группе	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
25		Преодоление туристских дистанций индивидуально	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Прохождение контрольных дистанций	Спортивный зал
26		Техника и тактика преодоления туристских дистанций в связке	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Прохождение контрольных дистанций	Спортивный зал

27		Техника и тактика преодоления туристских дистанций в группе	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Прохождение контрольных дистанций	Спортивный зал
28		Наведение и снятие вертикальных перил	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
29		Наведение и снятие горизонтальных перил	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
30		Наведение и снятие вертикальных перил в связках	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
31		Наведение и снятие горизонтальных перил в группе	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
32		Наведение и снятие горизонтальных перил в связках	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
33		Наведение и снятие вертикальных перил в группе	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение практических заданий	Спортивный зал
34		Техника и тактика преодоления туристских дистанций в группе	3ч	Учебно-тренировочное занятие	Прохождение контрольных дистанций	Спортивный зал
35		Соревнования	3ч	Занятие – соревнование	соревнование	Спортивный зал
36		Комплекс физических упражнений	3ч	Практическое занятие	зачет	Спортивный зал
Итого часов			108ч			