Управление образования
Администрация города Нижний Тагил
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 9

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9
Дата: 2023.09.28 13:58:20 +05'00'

УТВЕРЖДЕНА решением
педагогического совета
МАОУ СОШ № 9
Протокол № 8 от 19.05.23

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 9
_____ Е.Г. Соколова
Приказ от 14.06.23 № 70

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивный туризм»

Направленность: Физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 3 года (612 ч.)
Возрастная категория: от 10 до 16 лет

Автор-составитель:
Кылосова Анна Сергеевна
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

		Стр.
1.	**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**	**3**
1.1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	6
1.3	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	7
1.4.	СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	8
1.4.1.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН – 1 ГОД	8
1.4.2.	УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН – 1 ГОД	8
1.4.3.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН – 2 ГОД	11
1.4.4.	УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН – 2 ГОД	11
1.4.5.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН – 3 ГОД	12
1.4.6.	УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН – 3 ГОД	12
2.	**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**	**13**
2.1.	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА УЧЕБНЫЙ ГОД	13
2.2.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	14
2.3.	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	16
3.	**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**	**17**

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный туризм» относится к ознакомительному уровню и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность общеразвивающей программы:

Одним из наиболее доступных и привлекательных средств организации свободного времени детей и подростков при всех социально-экономических укладах является спортивный туризм, развитие которого осуществляется различными общественными объединениями, организациями и союзами, как на государственной, так и на общественной основах. Спортивный туризм (СТ) - вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных как в природной среде, так и на искусственном рельефе. В середине XX века туризм был одним из самых массовых и демократичных видов спорта в нашей стране. И хотя ситуация в XXI веке коренным образом изменилась, умалять достоинств этого многообразного вида человеческой деятельности не приходится. Стремление человека к перемене мест, к тому, чтобы быть первым, завоевывая пространство вглубь и вширь, как и много веков назад, остается неизменным. Для сферы образования туризм является одним из незаменимых средств воспитания и обучения, направленного на формирование прочных основ нравственности и здорового образа жизни, проводником в воспитании гражданственности и патриотизма, любви к своей Родине. Самодеятельный активный туризм является и социально, и биологически востребованным времяпрепровождением жителей больших городов, а как вид спорт – национальным спортом России. Если в развитии экскурсионных видов туризма отечественные туристские организации использовали разработки европейских экскурсионных бюро, то русский спортивный туризм не имеет аналогов в мире. Прохождение дистанций туристских соревнований, состоящих из этапа ориентирования и технических этапов, требует от команды высочайшего уровня слаженности командных действий, умения сохранять предельную концентрацию внимания на протяжении многих часов. Такие навыки и способности у подростков можно развить только путем регулярных и продолжительных тренировок. Поэтому спортивным туризмом имеет смысл заниматься по программам физкультурно-спортивной направленности, предполагающих регламентацию достижений и большое количество часов, отводимых на специальную подготовку учащихся.

Отличительные особенности программы:

В связи с востребованностью экстремальных видов спорта и популяризацией активного отдыха, развитием детского спортивного туризма и совершенствованием правил по спортивному туризму, возникла необходимость составления программы, позволяющей рассматривать такие виды спортивного туризма, как «туристские маршруты» и «дистанции» в неразрывной связи. Одной из важнейших особенностей программы «Спортивный туризм» является создание взаимодополняющей модели существования в едином образовательном процессе двух видов спортивного туризма: соревнований туристских маршрутов и туристских дистанций - частей единого целого, родившихся одна из другой, но в последние годы все дальше удаляющихся друг от друга.

Детско-юношеский туризм – мощный катализатор развития ребёнка, уникальное педагогическое средство. Туристическая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней интегрируются все основные стороны воспитания: идейное, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор подростков.

Туризм существенно отличается от других видов деятельности своим прикладным значением, тем самым позволяя эффективно решать задачи и физического развития, и оздоровления, и организации общения людей, и соревновательной практики.

Занятия по данной программе одновременно с получением дополнительного образования решают проблему организованного досуга и повышения социального статуса обучающихся: ребенок, посещая объединение «Спортивный туризм» в свободное время, знает, что он нужен, его ждут, ему рады.

Настоящая программа предназначена для обучения школьников в кружке“Спортивный туризм” и рассчитана на три года.

Новизной программы является комбинирование педагогических идей традиционного туризма с тренерскими методиками смежных видов спорта (скалолазание, легкая атлетика, спортивное ориентирование). Все это создает условия для развития и совершенствования способностей ребенка, самостоятельного решения возникающих проблем. Значительную часть программы занимают блоки по специальной и физической подготовкам, что позволяет у обучающихся формировать морально-волевые качества.

Программа «Спортивный туризм» разработана на основе следующих нормативных правовых актах и государственных программных документах:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. № 678-р).

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

7. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226).

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

10. «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях» (методические рекомендации). МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ. Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение Свердловской области «Дворец молодёжи» Региональный модельный центр. Екатеринбург 2021 г.

11. Согласно ФЗ № 273 (ст. 12. п.5) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, а именно Уставом МАОУ СОШ № 9.

Программа разработана с учетом организационно-методических указаний по подготовке населения Российской Федерации в области гражданской обороны, защиты от чрезвычайных ситуаций и безопасности людей на водных объектах на 2016-2020 годы, утвержденных Министром МЧС России от 12.11.2015 № 43-513- 11 и требований Приказа Минобрнауки «Об

утверждении порядка создания и деятельности дружин юных пожарных» № 971 от 03 сентября 2015 года в части обеспечения подготовки и организации деятельности дружин юных пожарных.

Соответствует направлению развития информационной политики МЧС России, обозначенной в выступлении В.А. Пучкова на семинаре руководящего состава МЧС России на тему: «Стратегия развития МЧС России до 2030 года» в пункте «Работа с детьми. Усиление работы по обучению основам безопасности жизнедеятельности детей и молодёжи».

Категория обучающихся:

Программа «Спортивный туризм» ориентирована на детей школьного возрастаот 10 до 16 лет.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по желанию детей,по заявлению их родителей (законных представителей).

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:
Форма проведения занятий – очная, групповые занятия.
Количество обучающихся в группах от 10-15 человек.

Режим занятий: Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года. Общая продолжительность образовательного процесса в год составляет 204 часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель общеразвивающей программы: обучение, воспитание, развитие и оздоровление детей в процессе занятий спортивным туризмом, обогащение и расширение знаний учащихся в области туризма и спорта. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления. Решение проблемы адаптации человека в экстремальных ситуациях, связанных с автономным существованием.

Задачи общеразвивающей программы:
Обучающие:

- освоение туристских навыков в походе, слёте;
- освоение знаний прохождения технических этапов;
- изучение различных способов переправ;
- изучение и совершенствование техники наведения туристских этапов соревнований;
- обеспечение выживания в экстремальных условиях.

Развивающие:

- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы;

- развитие эмоционально ценностного и коммуникативного опыта;
- приобщение их к самовоспитанию и самообразованию (контроль и самоконтроль своих действий, своего поведения и отношения к делу, воспитанию дисциплинированности и организованности, хорошей физической подготовки и т. п.);
- обучение детей выдержке, смелости в решении возникающих вопросов, усидчивости, способности управлять своим поведением;
- развитие силы, выносливости, координации движения в соответствии с их возрастными и физическими возможностями;
- развитие эмоциональной сферы личности, повышение уверенности в себе, формирование позитивной самооценки.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности, способной адаптироваться в современном обществе;
- формирование жизненной самостоятельности и волевых качеств;
- воспитание трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание стремления к саморазвитию;
- воспитание в потребности в здоровом образе жизни;
- выработка организаторских навыков, умение вести себя в коллективе.

1.3 Планируемые результаты освоения Программы.

Метапредметные результаты:

1. Владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
2. Сформировано умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Личностные результаты:

1. Сформированы коммуникативные компетентности в общении со сверстниками.
2. Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательноеотношение к другому человеку.
3. Сформированы основы экологической культуры на основе необходимости ответственного отношения к окружающей среде.

Предметные результаты:

1. Сформированы знания основных групп узлов;
2. Сформированы навыки ориентирования на местности при помощи

карты,компаса, по местным признакам;
3. Сформированы навыки оказания первой помощь при порезах, ожогах,обморожениях;
4. Сформировано умение командно преодолевать естественные иискусственные препятствия;
5. Сформировано умение действовать в аварийных и экстремальных ситуациях с соблюдением мер безопасности;
6. Сформирована способность подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
7. Сформировано знание о преодолении естественных препятствийсогласно регламенту соревнований;
8. Сформировано умение правильно распределять силы в зависимости отпараметров дистанций.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.4.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год.

№	Модуль	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Основы туристской подготовки**	204	74	130	Походы, Тесты, Соревнования
Итого:		**204**	**74**	**130**	

1.4.2. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

1 год.

№	Раздел модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос
2	Автономное существование.	42	14	28	Походы.
3	Выживание в экстремальны х условиях.	30	10	20	Наблюдение, походы, тесты.
4	Медицина в походе.	64	22	42	Практика, тесты.
5	Туристическое снаряжение	18	6	12	Наблюдение
6	Специальное снаряжение для альпинизма и скалолазания.	24	12	12	Наблюдение

7	Такелажное дело.	24	8	16	Наблюдение
	ИТОГО:	**204**	**74**	**130**	

Содержание:

1. **<u>Вводное занятие:</u>**

Туристские путешествия, история развития туризма Туризм – средство познания своего края, физического и духовного развития, оздоровления, привития самостоятельности, трудовых и прикладных навыков. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Разрядные нормативы по спортивному туризму, спортивному ориентированию, туристскому многоборью. Краеведение, туристско-краеведческое движение учащихся «Отечество», основные направления движения.

2. **Автономное существование.**

Подготовка к походу, путешествию Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Практические занятия. Составление плана подготовки 1-3-х дневного похода. Изучение маршрутов походов. Составление плана-графика движения в 1-3-х дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Питание в туристском походе**.** Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Организация питания в 2-3 дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия. Составление меню и списка продуктов для 1-3-х дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

Туристские должности в группе. Должности в группе постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения

заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д. Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды). Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Практические занятия. Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

3. **Выживание в экстремальных условиях.**

Выжива́ние — борьба человека за жизнь при резкой перемене условий окружающей среды, в отсутствии привычных бытовых удобств. В основном навыки выживания решают конкретные задачи, связанные с поддержанием жизненных функций организма — утолением голода, утолением жажды, защиты от непогоды и от угрожающих здоровью опасностей, а также лечение и обогрев. Специальное обучение навыкам безопасности и выживания даёт человеку полезные навыки, которыми можно воспользоваться, общее видение картины сложившейся ситуации, позволяет быстрее и тщательнее проводить анализ рисков, возможностей и стратегий поведения.

4. **Медицина в походе.**

Теория: Цели первой доврачебной помощи. Ключевые навыки. Сохранение жизни. Содействие восстановлению. Травмы. Помощь пострадавшим. Транспортировка пострадавших. Транспортировка на руках. Транспортировка на носилках. Средства индивидуальной защиты органов дыхания. Правила одевания противогазов.

Практика: Обучение первой доврачебной помощи. Помощь при венозном кровотечении. Помощь при артериальном кровотечении. Накладывание повязок на нижние и верхние конечности. Остановка артериального кровотечения из подручных средств. Транспортировка пострадавших из леса из подручных средств. Вязание носилок на время. Экстренная транспортировка. Длительная транспортировка. Изготовление шины Крамера. Вязание носилок из заготовленных жердей. Приемы ношения фильтрующего противогаза. Приемы надевания и снятия фильтрующего противогаза. Порядок пользования поврежденным противогазом в условиях зараженного воздуха. Детские фильтрующие противогазы.

5. **Туристическое снаряжение.**

Знакомство с туристическим снаряжением, его использование, подбор снаряжения. Уход за туристическим оборудованием. Распределение группового снаряжения, подготовка личного снаряжения.

6. **Специальное снаряжениедля альпинизма и скалолазания.**

Виды страховочных систем, каски, кошки, ледорубы, карабины, веревка, спусковое устройство и жумар.

7. **Такелажное дело.**

Комплекс мер и приёмов, направленных на поднятие и перемещение разнообразных тяжелых и/или объёмных грузов, с целью их дальнейшей погрузки, выгрузки или перевозки из точки А в точку Б.

1.4.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год.

№	Модуль	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Основы туристской подготовки**	204	70	134	Походы, Тесты, Соревнования
Итого:		**204**	**70**	**134**	

1.4.4. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН
2 год.

№	Модуль	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Ориентирование	64	20	44	Наблюдение, опрос
2	СИЗ	24	10	14	Практика
3	Пожарно-прикладное дело.	30	10	20	Тест
4	Знакомство со скалолазанием.	40	16	24	Наблюдение
5	Ледолазание.	46	14	32	Наблюдение
Итого:		**204**	**70**	**134**	

Содержание:

1. **Ориентирование**

Ориентирование. История. Виды спортивного ориентирования. Ориентирование бегом. Ориентирование на лыжах. Ориентирование на велосипедах. Клуб «Азимут» Нижний Тагил. Ориентирование бегом. Ориентирование на лыжах. Виды топографических карт и основные сведения о них: масштаб, рамка и зарамочное оформление. Условные знаки топографических карт. Спортивная карта, ее назначение, отличие от топографической карты. Условные знаки спортивных карт, виды спортивных карт: масштабные, внемасштабные, линейные и площадные. Условные знаки:

населенные пункты, гидрография, дорожная сеть и сооружения на ней, растительный покров, местные предметы.

2. **СИЗ**

СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ (СИЗ) – средства, используемые работником для предотвращения или уменьшения воздействия вредных и опасных производственных факторов, а также для защиты от загр язнения. Применяются в тех случаях, когда безопасность работ не может быт ь обеспечена конструкцией оборудования, организацией производственных п роцессов

3. **Пожарно-прикладное дело.**

Пожарно-прикладное дело. Развертка пожарного рукава. Понятие о локализации и ликвидации пожара. Характер боевых действий на каждом этапе. Правила использования огнетушителя.

Одевание боевого костюма пожарного. Способы тушения возгораний. Способы подачи огнетушащих средств (водяных, пенных и порошковых стволов) и работа с ними. Способы подачи огнетушащих средств в очаг пожара на охлаждение (защиту) конструкций. Тушение

условного пожара. Работа с огнетушителями. Тушение кошмой. Тушение огнетушителем. Спасение пострадавшего в условиях ограниченной видимости.

4. **Знакомство со скалолазанием**

Виды скалолазания. Основные понятия. Дисциплины в

скалолазании. Траверс. Что такое общие физические упражнения (база). Быстрые подтягивания. Высокие подтягивания. Простая лесенка на одного человека. Обратные подтягивания. Разрывной угол.

Скалодром. Зацепы. Хваты. Техника скалолазания. Виды дисциплин. Лазание на трудность. Лазание с нижней страховкой. Боулдеринг. Специальная физическая подготовка.

5. **Ледолазание:**

Ледолазание - это дисциплина скалолазания, которая включает в себя восхождение по маршрутам, состоящим только из замерзшей воды. Для восхождения по маршруту ледолаз использует специальное снаряжение, в частности двойные ледорубы (или более современные ледорубы) и жесткие кошки.

1.4.5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год.

№	Модуль	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Основы туристской**	204	66	138	Походы, Тесты,

	подготовки				Соревнования
Итого:		**204**	**66**	**138**	

1.4.6. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН
3 год.

№	**Модуль**	**Количество часов**			**Формы аттестации/контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	Навязывание переправы.	56	22	34	Практика
2	Перила с маятниковой опорой.	12	4	8	Наблюдение, практика
3	Подъем спортивным способом. Прокладывание опорной верёвки.	40	10	30	Наблюдение, практика, опрос
4	Связка этапов с само-страховкой.	96	30	66	Наблюдение
	Итого:	204	66	138	

Содержание:

1. **Навязывание переправы.**
   Переправа через реку, овраг или ущелье в конечном итоге мы хотим получить натянутые перила, пристегнувшись к которым, мы сможем кратчайшим путём доставить себя и груз на другой берег.

2. **Перила с маятниковой опорой.**
   Перила самостраховки участников (ПСУ) – используются для постановки участников на самостраховку в районе ПС (Опоры). Маятниковые – перила, используемые для передвижения участника по траектории маятника. Могут также выполнять функцию страховки.

3. **Подъем спортивным способом.**
   В практике горного туризма для преодоления объективно опасных склонов туристы часто используют способ перильной страховки - осуществляют подъем и спуск по склону с самостраховкой в движении по вертикальным (наклонным) перилам.

4. **Связка этапов само-страховкой.**
   Веревка удерживает человека от падения при срыве, служит перилами при переправах через реку, овраг или расщелину, при помощи веревки поднимаются и спускаются при преодолении крутых участков маршрута.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА УЧЕБНЫЙ ГОД

1. С 01.09.2023: Набор детей в МАОУ СОШ № 9. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.
2. Начало учебного года: с 1 сентября 2023 года.
3. Конец учебного года: 26 мая 2024 года
4. Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.
5. Каникулы: с 30.10.2023 – 05.11.2023
   с 25.12.2023 – 07.01.2024
   с 25.03.2024 – 31.03.2024
   с 27.05.2024 – 31.08.2024
6. Сроки продолжительности обучения:

1 четверть	(с 01.09.2023 по 29.10.2023)
2 четверть	(с 06.11.2023 по 24.12.2023)
3 четверть	(с 08.01.2024 по 24.03.2024)
4 четверть	(с 01.04.2024 по 26.05.2024)

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Общие положения:

Программа одного года обучения направлена на обучение детей определенным практическим навыкам в области безопасности жизнедеятельности.

Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу интереса.

Методические материалы:

Видео-уроки
Презентации

Методическое обеспечение программы

Методы работы:
- Репродуктивный
- Частично- поисковый
- Проблемный

Формы работы:
- Учебно-тренировочные занятия, лекции, беседы.
- Встречи с представителями государственной противопожарной службы МЧС России, МВД, ГО и ЧС города.
- Соревнования.
- Походы.
- Взаимо-сотрудничество старших и младших ребят.

– Инструкторская и судейская практика.

Кадровые условия реализации Программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими профессиональное педагогическое образование, систематически повышающие уровень профессиональной компетентности. Все педагогические работники, обеспечивающие образовательный процесс по образовательной программе, имеют первую или высшую квалификационные категории.

По стажу работы коллектив представляет собой оптимальное сочетание опытных и начинающих педагогов. Такое сочетание является хорошей основой для создания и передачи коллективных традиций.

Основой для разработки должностных инструкций, содержащих конкретный перечень должностных обязанностей работников, с учетом особенностей организации труда и управления, а также прав, ответственности и компетентности работников образовательного учреждения служат квалификационные характеристики, представленные в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»).

К реализации Программы не допускаются лица: лишенные права заниматься педагогической деятельностью в соответствии с вступившим в законную силу приговором суда; имеющие или имевшие судимость за преступления, состав и виды которых установлены законодательством Российской Федерации; признанные недееспособными в установленном федеральным законом порядке; имеющие заболевания, предусмотренные установленным перечнем.

Материально-технические условия реализации Программы.

Спортивный зал (оборудованный скалодромом)
Верёвка статическая 50 м.
Верёвка динамическая 50 м.
Карабины стальные 10 шт.
Карабины алюминиевые 14 шт.
Спусковое устройство восьмёрка 6 шт.
Беседка альпинистская 6 шт.
Грудная обвязка 6 шт.
Каска альпинистская 6 шт.
Страховочная верёвка 50 м.
Реп-шнур комплект для вязки носилок.
Репшнур комплект для самостраховки.

ОЗК.
Шины для иммобилизации конечностей. 4 шт.
Бинты.
Жерди (комплект для вязки носилок).
Туристический коврик
Рюкзак.
Жумар 2 шт.

Методические материалы:

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение	Дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Вводное занятие	компьютер, бумажные носители	лекция, беседа	словесный, наглядный объяснение	Групповые
2	Работа над закрепленитем теоритических знаний	Туристическое снаряжение, бумажный носитель, компьютер.	беседа, практическое занятие, мастер-класс	словесный, наглядный, практический.	Групповые
3	Практические занятия		беседа, практическое занятие	словесный, наглядный, практический, показ педагога	Групповые
4	Теория медицины	мультимедийный проектор, компьютер. видеоматериалы	практическое занятие, мастер-класс.	наглядный, репродуктивный, показ педагога, практическая работа	Групповые
5	Подготовка к соревновательной деятельности	Живые/искусственные рельефы, альпинистское /туристическое снаряжение	беседа, практическое занятие, репетиционная тренировачная работа	наглядный, репродуктивный, показ педагога, практическая работа	Групповые
6	Тренировки и выступления на соревнованиях	Веревки, системы, карабины, рюкзаки, каски	беседа, практическое занятие, тренировка, соревнование	словесный, наглядный, репродуктивный, показ педагога, практическая работа.	Групповые

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля / промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	сформирована готовность к саморазвитию и личностному самоопределению	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	собеседование
	сформирована мотивация к целенаправленной деятельности в сфере «Спортивного туризма»	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	собеседование
	сформировано наличие эстетических и нравственных ценностно – смысловых установок в межличностном общении	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	собеседование
Метапредметные результаты	развита самостоятельность и целенаправленность в планировании, организации и реализации своих личностных успехов и достижений;	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	собеседование
	развита способность к доброжелательному и конструктивному взаимодействию в коллективе	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	собеседование
	готовность к разумному отстаиванию своих личностных притязаний	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	собеседование
Предметные результаты	освоены основы «спортивного туризма»	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	собеседование

	владение приобретенным знанием	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	собеседование
	развиты элементарные способности и навыки выживания в экстремальных условиях	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	собеседование
	готовность к напряжённому труду	Низкий, Средний, Высокий уровень	Соревнования	собеседование

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Волович, В. Г. Как выжить в экстремальной ситуации / В. Г. Волович. – М: Знание, 1990. – 547 с.
2. Гринин А. С. Экологическая безопасность. Защита территории и населения при чрезвычайных ситуациях / А. С. Гринин, В. Н. Новиков. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. –233 с.
3. Каинов А. Н., Курьерова Г. И., Хаустова Е. Г. Сборник элективных курсов/ авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова. – Волгоград: Учитель, 2009 г. – 250 с.
4. Поляков В. В. Безопасность человека в экстремальных ситуациях / В. В. Поляков, Е. А. Сербаринов. – М, 1992. – 312 с.
5. Селуянов В.Н., Федякин А.А. Биологические основы оздоровительного туризма. – М.: СпортАкадем Пресс, 2000.
6. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм. – М., 2004.

Список литературы для детей:

1. Багаундинова Ф. Г. Туристско-краеведческая деятельность учащихся / Ф. Г. Багаундинова. – М.: ЦДЮТур, 1996. – 144 с.
2. Велек И. М. Что должен знать и уметь юный защитник природы / И. М. Велек. – М: Прогресс, 1983. – 273 с.

Литература для педагога

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226).

5. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

6. Устав МАОУ СОШ № 9.