

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ Г. ВОЛГОДОНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ
«ПИЛИГРИМ» Г. ВОЛГОДОНСКА

СОГЛАСОВАНО:
на заседании методического совета
протокол от «25» апреля 2023 г.
№ 4

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО
«Пилигрим»
В.Б.Платонов
«25» апреля 2023 г.
№ 387



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«ВОЛШЕБНЫЙ РЮКЗАЧОК»

Направленность: туристско- краеведческая

Уровень программы: *ознакомительный*
Вид программы: *модифицированная*
Уровень программы: *разноуровневая*
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 2 года
Всего часов: 1год – 144 часа
2 год – 144 часа
Разработчик: *тренер- преподаватель*
Анастасия Владимировна Мокроусова

Волгодонск
2023

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Название программы	«Волшебный рюкзачок»
Разработчик	Мокроусова Анастасия Владимировна
Направленность	Туристско-краеведческая
Направление образовательной деятельности	Основы спортивного туризма, скалолазания, спортивного ориентирования
Вид программы	Модифицированная
Когда и кем утверждена	Рассмотрено методическим Советом 6 апреля 2023 года, протокол №8 Рекомендовано педагогическим Советом 10апреля 2023 года, протокол №3.
Уровень программы	ознакомительный
Продолжительность обучения	2 года Программа реализуется в течение календарного года: 36 недель;
Цель программы	Создание оптимальных условий для физического развития детей через ознакомления с основами спортивного ориентирования, спортивного туризма и скалолазания.
Задачи	<p style="text-align: center;">Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – находить ориентиры на местности; – ориентировать карту с местностью с помощью компаса; – преодолевать технические этапы с помощью специального снаряжения в спортивном туризме; – вязать туристические узлы; – преодолевать дистанции по скалолазанию на искусственном и естественном рельефе; – совершенствовать необходимые двигательные умения и навыки. <p style="text-align: center;">Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формировать представление о здоровом образе жизни; – способствовать сохранению положительного психоэмоционального состояния у детей; – удовлетворять детей в движении; – способствовать развитию самоконтроля и самооценки. <p style="text-align: center;">Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитывать интерес у детей к физическим занятиям; – Поощрять игровую деятельность; – Содействовать развитию положительных эмоций, коммуникативных умений, взаимопониманию и сопереживанию.
Ожидаемые результаты	<p>При реализации данной программы предполагается получение следующих результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – у воспитанников формируются теоретические и практические навыки спортивно-туристской деятельности; – решится проблема свободного времени у детей; – повысится уровень знаний по предметам научно-практического цикла;

- сформируются практические навыки бережного отношения к природе, как составной части экологической культуры человека;
- сформируются жизненно необходимые практические навыки (самоорганизация, дисциплина, выносливость, коммуникабельность и т.д.);
- укрепится здоровье и повысится спортивное мастерство в таких видах спорта как туризм и спортивное ориентирование.

Ожидаемые результаты

Воспитанники должны знать:

- Что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма.
- Требования техники безопасности в походе.
- Общие подходы к организации и проведению походов.
- Правила движения в походе, меры безопасности.
- Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи.
- Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.
- Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.
- Правила приготовления пищи.
- Виды биваков, правила его обустройства.
- Виды костров и их применение.
- Условные знаки и масштабы карты.
- Природные особенности родного края.
- Алгоритм подготовки похода.
- Функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода.
- Правила психологии общения в походе.
- Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.
- Способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.

Воспитанники должны уметь:

- Применять полученные знания на практике.
- Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.
- Выполнять общие обязанности участника похода.
- Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход.
- Разбить лагерь в походе.
- Разжечь костер с помощью взрослого.
- Организовать питание в походе.
- Передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения.
- Ориентироваться по горизонту и местным предметам.
- Собрать аптечку в поход.
- Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.).

	<ul style="list-style-type: none"> – Помогать составить отчет о походе. – Самостоятельно ориентироваться на местности. – Оказывать первую доврачебную помощь. – Правильно действовать в случае потери ориентира. <p style="text-align: center;">Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> – устойчивость интереса к спорту; – умение взаимодействовать; – позитивная самооценка, уверенность в себе
Возраст учащихся	7-10 лет
Условия приема на обучение по программе	Дети от 7 до 10 лет, желающие заниматься спортом, на 1 год обучения без подготовки, по заявлению родителей (представителей) и медицинской справки, разрешающей заниматься дополнительными занятиями. На 2 год - обучающиеся соответствующего возраста, имеющие подготовку.
Методическое обеспечение	Учебно-методическое и информационное обеспечение МБУДО «Пилигрим» г.Волгодонска обеспечена методическими материалами: учебниками, учебными пособиями, демонстрационными и раздаточными учебными материалами, контрольно-измерительными материалами и др.
Форма обучения	Очная, может реализоваться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
Форма организации деятельности детей на занятии	групповая, фронтальная
Форма проведения занятий	<ul style="list-style-type: none"> – занятие-игра; – теоретическое занятие; – практикумы - выполнение практических заданий; – походы выходного дня, многодневные походы, экскурсии; – спортивные и подвижные игры.
Режим занятий по годам обучения	1 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часов в год.
Форма организации итоговой аттестации	Соревнования, сдача зачетных нормативов.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Помещение, в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14.</p> <ul style="list-style-type: none"> – наличие спортивного зала для проведения занятий; – материально-техническое оснащение: – мебель: рабочие столы, стулья для обучающихся, шкафы для хранения пособий, литературы, дидактического материала; доска; – технические средства обучения: компьютер – 1 шт., экран стационарный – 1 шт., м/м проектор – 1 шт. (желательно); – туристское снаряжение для спортивного туризма и скалолазания.
Форма детского объединения	объединение «Затейники»

Оглавление

№	Раздел	№ страницы
	Паспорт программы	2
<i>Комплекс основных характеристик программы</i>		
I	Пояснительная записка	6
II	Учебный план. Содержание занятий.	11
2.1	Учебно-тематическое планирование 1 год обучения	12
2.2	Содержание программы 1 год обучения	13
2.3	Учебно-тематическое планирование 2 год обучения	19
2.4	Содержание программы 2 год обучения	20
III	Содержание программы	26
3.1	Условия реализации программы	26
3.2	Формы контроля и аттестации	27
3.3	Планируемые результаты	28
<i>Комплекс организационно-педагогических условий</i>		
IV	Методическое обеспечение	29
V	Диагностический инструментарий	29
VI	Список литературы	31
VII	Приложения	32

I. Пояснительная записка

Данная образовательная программа составлена на основе:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);
- Приказа Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.03.2016 №115 «Об утверждении Региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам».

Направленность программы – туристско-краеведческая

Уровень программы – ознакомительный

Данная программа является ознакомительной и включает в себя три направления: спортивное ориентирование, скалолазание и спортивный туризм, что позволяет воспитанникам на первых годах обучения ознакомиться с этими видами спорта и в дальнейшем перейти в группу начальной подготовки по выбранному направлению для достижения спортивного совершенствования.

Спортивное ориентирование – вид спорта, в котором участники самостоятельно, при помощи карты и компаса, должны пройти заданное число контрольных пунктов (КП), расположенных на местности. Ориентирование в форме спортивных соревнований имеет, довольно, продолжительные традиции. В нашей стране этот вид спорта приобрёл достаточно большое признание. Массовые старты привлекают всё новых поклонников этого вида спорта. Занятия спортивным ориентированием содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, имеет большое прикладное значение. Уметь ориентироваться необходимо всем, кому приходится передвигаться на местности с какой-либо целью (туристам, охотникам, геологам, военнослужащим, спасателям и другим). При занятиях спортивным ориентированием вырабатываются самостоятельность, решительность, целеустремлённость, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрота реакции, эффективное мышление в условиях больших и всё возрастающих физических нагрузок при прохождении дистанций.

Скалолазание – вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания – не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий. Скалолазание –

уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Спортивный туризм – это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин (в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Актуальность программы. Существует запрос родителей детей в возрасте от 7 до 10 лет в физкультурно-спортивной направленности для развития физической активности, формированию интереса к спорту и здоровому образу жизни.

Цель - создание оптимальных условий для физического развития детей через ознакомление с основами спортивного ориентирования, спортивного туризма и скалолазания.

Задачи:

Развивающие:

1. Формировать представление о здоровом образе жизни;
2. Способствовать сохранению положительного психо-эмоционального состояния у детей;
3. Удовлетворять потребность детей в движении;
4. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.

Обучающие:

1. Дать представление о спортивном ориентировании, спортивном туризме и скалолазании как виде спорта;
2. Обучить умению:
 - 2.1.Находить ориентиры на местности;
 - 2.2.Ориентировать карту с местностью с помощью компаса;
 - 2.3.Преодолевать технические этапы с помощью специального снаряжения в спортивном туризме;
 - 2.4.Вязать туристические узлы;
 - 2.5.Преодолевать дистанции по скалолазанию на искусственном и естественном рельефах.
3. Совершенствовать необходимые двигательные умения и навыки;
4. Соблюдать правила подвижных игр.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес у детей к физическим занятиям через комплексное направление.
2. Поощрять творчество и игровую деятельность.
3. Содействовать развитию положительных эмоций, коммуникативных умений, взаимопониманий и сопереживанию.

Данная программа рассчитана для детей разного уровня подготовленности без предъявления особых требований к зачислению. Рекомендуемый состав группы первого года обучения - 15 учащихся, второго года - не менее 12 человек. Организация учебного процесса по программе предусматривается в течение двух учебных лет (36 учебных недель). Время, отведенное на обучение 1 и 2 года 144 часов (занятия рекомендуется проводить два раза в неделю по 2 часа).

Группа занимающихся разновозрастная от 7 до 10 лет.

В случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока.

Формы и методы, используемые на занятиях.

На каждом этапе реализации программы используется широкий спектр методов, обеспечивающих максимально эффективное усвоение материала каждым воспитанником. Конкретные методы работы выбираются согласно составу данной группы, ее обученности, личностным возможностям. Теоретические занятия разумно проводить в форме бесед, используя наглядные материалы, сочетая теорию с практикой, полевые занятия, творческие, экспериментальные и практические работы на местности.

Обучение строится по принципу «от простого к сложному» и по принципу расширения кругозора по данным темам. Занятия проходят с группой в целом, в подгруппах и индивидуально. Это объясняется особенностями возрастного развития, как психического, так и физиологического: различный объем памяти и скорость запоминания, различный уровень предварительной физической подготовки, различие стимулов для выполнения того или иного задания. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик.

Формы проведения занятий предполагают сочетание теоретических и практических видов деятельности, работу с различной литературой и картами, поисково-исследовательскую деятельность, работу с туристским снаряжением. Такой подход позволяет разнообразить формы работы, вызывая интерес у детей к занятиям.

Методы работы

Словесные методы: рассказ, беседа, сообщения - эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации.

Наглядные методы: демонстрации рисунков, плакатов, макетов, схем, коллекций, иллюстраций, видеоматериалов. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей.

Практические методы: изготовление рисунков, плакатов, схем, практические работы, занятия в спортивном зале и на спортивной площадке. Практические методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умение детей. Учитывая возрастные и

психологические особенности детей, специфику программы необходимо использовать такие формы проведения занятий как экскурсии, занятия-встречи, практические работы, походы. Такие формы работы позволяют детям почувствовать их причастность к культурному наследию народа, его ценностям. Наряду с традиционными, в программе используются современные технологии и методики: технология развивающего воспитания и обучения, здоровые берегающие технологии, игровые технологии, компьютерные технологии.

Ожидаемые результаты.

Ожидаемый эффект социализации детей

При реализации данной программы предполагается получение следующих результатов:

- у воспитанников формируются теоретические и практические навыки спортивно-туристской деятельности;
- решится проблема свободного времени у детей;
- повысится уровень знаний по предметам научно-практического цикла;
- сформируются практические навыки бережного отношения к природе, как составной части экологической культуры человека;
- сформируются жизненно необходимые практические навыки (самоорганизация, дисциплина, выносливость, коммуникабельность и т.д.);
- укрепится здоровье и повысится спортивное мастерство в таких видах спорта как туризм и спортивное ориентирование.

Ожидаемые результаты

Воспитанники должны знать:

- Что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма.
- Требования техники безопасности в походе.
- Общие подходы к организации и проведению походов.
- Правила движения в походе, меры безопасности.
- Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи.
- Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.
- Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.
- Правила приготовления пищи.
- Виды биваков, правила его обустройства.
- Виды костров и их применение.
- Условные знаки и масштабы карты.
- Природные особенности родного края.
- Алгоритм подготовки похода.
- Функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода.
- Правила психологии общения в походе.

- Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.
- Способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.

Воспитанники должны уметь:

- Применять полученные знания на практике.
- Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.
- Выполнять общие обязанности участника похода.
- Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход.
- Разбить лагерь в походе.
- Разжечь костер с помощью взрослого.
- Организовать питание в походе.
- Передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения.
- Ориентироваться по горизонту и местным предметам.
- Собрать аптечку в поход.
- Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.).
- Помогать составить отчет о походе.
- Самостоятельно ориентироваться на местности.
- Оказывать первую доврачебную помощь.
- Правильно действовать в случае потери ориентира.

II. Учебный план. Содержание занятий

II.1. Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая и специальная физическая подготовка	60	15	45
1.1.	Общая физическая подготовка	20	5	15
1.2.	Специальная физическая подготовка	20	5	15
1.3.	Подвижные и спортивные игры	20	5	15
2.	Основы скалолазания	20	6	14
2.1.	Знакомство со скалолазанием	2	1	1
2.2.	Снаряжение, одежда и обувь	2	1	1
2.3.	Основные узлы в скалолазании	4	1	3
2.4.	Знакомство с понятием «техника лазания»	10	2	8
2.5.	Техника безопасности	2	1	1
3.	Основы спортивного туризма	20	7	13
3.1.	Знакомство с туризмом	2	1	1
3.2.	Снаряжение, одежда и обувь для туризма	2	1	1
3.3.	Техника безопасности	2	1	1
3.4.	Виды биваков, правила его обустройства	2	1	1
3.5.	Виды костров	2	1	1
3.6.	Алгоритм подготовки к походу	4	1	3
3.7.	Основные узлы	6	1	5
4.	Основы спортивного ориентирования	20	7	13
4.1.	Знакомство со спортивным ориентированием	2	1	1
4.2.	Снаряжение, одежда и обувь	2	1	1

4.3.	Условные знаки, карта и компас	14	4	10
4.4.	Техника безопасности	2	1	1
5.	Основы гигиены и здорового образа жизни	8	2	6
5.1.	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний	8	2	6
6.	Техника безопасности	12	6	6
6.1.	Основы безопасности в природной среде	2	1	1
6.2.	Личное снаряжение и уход за ним.	2	1	1
6.3.	Питьевой режим на туристской прогулке	2	1	1
6.4.	Групповое снаряжение и уход за ним	2	1	1
6.5.	Организация биваков и охрана природы	2	1	1
6.6.	Туристская группа на прогулке (экскурсии)	2	1	1
7.	Первая доврачебная помощь	4	2	2
7.1.	Оказание первой доврачебной помощи	2	1	1
7.2.	Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	2	1	1
	Итого часов	144	45	99

II.2. Содержание программы 1 года обучения

Раздел .1. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1.1. Общая физическая подготовка.

Ходьба (на пятках, носках, спортивная, на внешней и внутренней стороне стопы, высоко поднимая колени). Бег (вперёд, назад, галопом влево, вправо, на носках, с изменением направления движения). Упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание, разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки, движение рук в сочетании с ходьбой и бегом). Упражнения для мышц ног (приседания, махи, прыжки, выпады). Упражнения для шеи и туловища (наклоны головы, туловища). Гимнастические упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, палками, обручами, гантелями. Акробатика (стойки, кувырки, перекаты, перевороты). Упражнения на гимнастических снарядах: канат, скамейка, бревно, перекладина, гимнастическая стенка. Легкая атлетика (бег на короткие, средние дистанции, из различных исходных положений, бег по пересечённой местности). Спортивные и подвижные игры: игры на внимание, сообразительность, координацию. Туризм: походы выходного дня, туристская полоса препятствий.

Тема 1.2 Специальная физическая подготовка

- выполнять беговые упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнять бег с учетом характера местности: открытая, закрытая, горная, заболоченная;
- выполнять специально-беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты (бег из различных стартовых положений на короткие и средние дистанции, игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе);
- выполнять упражнения на развитие гибкости (упражнения на растяжку, упражнения с партнером, активные и пассивные, упражнения с предметами);
- выполнять упражнения на развитие ловкости и прыгучести (прыжки в длину, по кочкам, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие;
- выполнять упражнения на развитие силы (сгибание и разгибание рук в упоре, растягивание, приседания на одной и двух ногах, приседания с отягощениями, упражнения с предметами: набивные мячи, амортизаторы).

Тема 1.3 Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры: «Нарисуй-ка», «Обруч», «Подарочек», «Облезь меня», «Найди конфетку», «Потанцуем», «Мешочник», «Рывок», «Выполни задание», «Повторюшки», «Кто быстрее», «Догонялки», «Оденься», «Самый шустрый», «Самый быстрый», «Игры с веревкой», «Игры с завязанными глазами».

Раздел 2. Основы скалолазания

Тема 2.1. Знакомство со скалолазанием

Скалолазание как вид спорта. История возникновения и развития скалолазания. Связь скалолазания с альпинизмом и ледолазанием и другими видами деятельности.

Тема 2.2. Снаряжение, одежда и обувь для скалолазания

Гигиенические требования к одежде, занимающихся. Особенности подбора обуви

Тема 2.3. Основные узлы в скалолазании

Знакомство со специальным снаряжением скалолаза. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора страховочной системы. Вязка узлов «восьмерка одним концом», «австрийский проводник», «восьмерка проводник».

Тема 2.4. Знакомство с понятием «техника лазания»

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Техника работы рук начинается с обучения:

1) Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2) Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3) Хватов руками:

а) Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

б) Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом, за цепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может, соскользнуть.

в) Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в

комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

Техника работы ног.

Основные приёмы:

1. «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешнем ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2. «Лягушка». Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх.

2. Передвижения траверсом.

Траверс – пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.

4. Свободное лазание (лазание без страховки):

– спуск лазанием.

5. Лазание с верхней страховкой:

– срывы;

– лазание траверсом;

– спуск лазанием.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.*

Тема 2.5. Техника безопасности

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

Раздел 3. Основы спортивного туризма

Тема 3.1. Знакомство с туризмом.

Туризм как вид спорта. История возникновения и развития туризма. Связь спортивного туризма с альпинизмом и другими видами деятельности.

Тема 3.2. Снаряжение, одежда и обувь для туризма

Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся в зале и на улице. Особенности подбора снаряжения для спортивного туризма. Ознакомление с основным техническим снаряжением для преодоления дистанции по спортивному туризму группа дисциплин «дистанция». Знакомство со снаряжением для похода.

Тема 3.3. Техника безопасности

Обеспечение безопасности во время занятия туризмом. Обеспечение безопасности при занятиях в зале и на улице.

Тема 3.4. Виды биваков, правила его обустройства.

Организация быта на принципах самообеспечения, самообслуживания и взаимопомощи; виды работ по организации лагеря; распределение обязанностей по выполнению работ в лагере; выбор места для ночлега в пределах лесной зоны, заготовка дров, устройство ночлега; правила техники безопасности при выполнении работ по лагерю.

Тема 3.5. Виды костров.

Ознакомление с видами костров, их назначения и устройство. Организация костров с помощью руководителя.

Тема 3.6. Основные узлы.

«Узлы, используемые в спортивном туризме». Изучение узлов по группам их применения; практическое применение изученных узлов.

Раздел 4 . Основы спортивного ориентирования

Тема 4.1. Знакомство со спортивным ориентированием

Спортивное ориентирование как вид спорта. История возникновения и развития спортивного ориентирования. Связь спортивного ориентирования с туризмом и другими видами деятельности.

Тема 4.2. Снаряжение, одежда и обувь

Гигиенические требования к одежде и обуви занимающихся в зале и на улице. Особенности подбора снаряжения для спортивного ориентирования. Ознакомление с основным техническим снаряжением для преодоления дистанции по спортивному ориентированию.

Тема 4.3. Условные знаки, карта и компас

Ознакомление и разучивание условных знаков и легенды в спортивной карте. Работа с компасом. Умение определять азимут на предмет. Виды карт.

Тема 4.4. Техника безопасности.

Обеспечение безопасности во время занятия спортивным ориентированием. Обеспечение безопасности при занятиях в зале и на природе.

Раздел 5. Основы гигиены и здорового образа жизни.

Тема 5.1. Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний.

Ознакомление с основными принципами закаливания. Разбор режима дня и построение плана на день. Личная гигиена, как здоровьесберегающий фактор для спортсмена.

Раздел 6. Техника безопасности

Тема 6.1. Основы безопасности в природной среде.

Правила поведения и соблюдение тишины во время туристской прогулки, экскурсии в парк (лес). Правила поведения 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.

Тема 6.2. Личное снаряжение и уход за ним.

Личное снаряжение для туристской прогулки, экскурсии: рюкзачок, 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. Уход за личным снаряжением.

Практические занятия: Игра «Собери рюкзачок к туристской прогулке». Сбор группы и прогулка по микрорайону (окрестностям школы) в межсезонье для проверки умений готовиться к туристским мероприятиям.

Тема 6.3. 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).

Тема 6.4. Групповое снаряжение и уход за ним.

Требования к групповому снаряжению и правила ухода за ним.

Практические занятия: упаковка и распределение между участниками группового снаряжения для туристской прогулки. Овладение навыками пользования групповым снаряжением и применения его во время туристской прогулки.

Тема 6.5. 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. Установка палатки.

Практические занятия: планирование места организации бивака по плану местности. Планирование и организация бивака на местности во время туристской прогулки. Проверка комплектации палатки и ее целостности перед выходом на прогулку. Упаковка палатки для транспортировки. Овладение навыками установки, снятия и упаковки палатки (на пришкольной площадке или в парке).

Тема 6.6. Туристская группа на прогулке (экскурсии).

Строй туристской группы. Направляющий, замыкающий в туристской группе. Организация привалов во время прогулки (экскурсии). Ритм и темп движения туристской группы во время прогулки (экскурсии). Правила перехода дорог, улиц. Взаимопомощь в туристской группе. Привалы промежуточный, обеденный. Распорядок дня юного туриста во время экскурсии и на прогулке. Охрана природы на туристской прогулке или во время экскурсии.

Практические занятия: построение в походную колонну, отработка движения группы. Работа направляющего и замыкающего. Туристская прогулка (экскурсия).

Раздел 7. Первая доврачебная помощь.

Тема 7.1. Оказание первой доврачебной помощи.

Профилактика заболеваний и травматизма. Порезы, ссадины, ушибы, мозоли. Правила наложения повязок, материалы для обработки ран и наложения повязок. 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.

Практические занятия: игра «Айболит» (первая доврачебная помощь, правила обработки ран и наложения повязок).

Тема 7.2. Индивидуальная и групповая медицинские аптечки.

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

Практические занятия: упаковка и маркировка аптечки для туристской прогулки (экскурсии). Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки.

**II.3. Учебно-тематический план
2 год обучения**

№	Наименование тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая и специальная физическая подготовка	50	8	42
1.1.	Общая физическая подготовка	17	3	14
1.2.	Специальная физическая подготовка	16	2	14
1.3.	Подвижные и спортивные игры	17	3	14
2.	Основы скалолазания	28	6	22
2.1.	Основные узлы и технические устройства в скалолазании	2	1	1
2.2.	Знакомство с понятием «техника лазания»	14	2	12
2.3.	Знакомство с понятием «техника ориентирования»	10	2	8
2.4.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	2	1	1
3.	Основы спортивного туризма	28	6	22
3.1.	Основные требования к основному и специальному снаряжению	2	-	2
3.2.	Веревки, узлы	2	-	2
3.3.	Устройства и их применение	2	1	1
3.4.	Индивидуальная страховочная система	2	1	1
3.5.	Ус самостраховки	2	1	1
3.6.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	2	1	1
3.7.	Технические этапы и способы их преодоления	16	2	14
4.	Основы спортивного ориентирования	28	7	21

4.1.	Топография, условные знаки. Спортивная карта	26	6	20
4.2.	Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	2	1	1
5.	Основы гигиены и здорового образа жизни	4	1	3
6.	Техника безопасности. Первая доврачебная помощь	6	1	5
	Итого часов	144	29	115

II.4. Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка

Тема 1.1. Общая физическая подготовка

Значительное место в тренировочном процессе отводится физической подготовке. Из всего многообразия физических упражнений избираются те, которые способствуют развитию специальных качеств, необходимых в избранной спортивной деятельности, и эффективному совершенствованию в технике и тактике. Следует широко использовать специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощением, спринтерский бег во всех разновидностях. Ведущая роль в процессе повышения скорости и скоростно-силовых качеств должна быть отведена методу повторного использования скоростно-силовых упражнений.

Основными задачами силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. Основными методами является метод повторного выполнения упражнений с отягощением среднего и околопредельного веса.

Тема 1.2. Специальная физическая подготовка

Основными средствами воспитания специальной выносливости для юных спортсменов является кроссовый бег, спортивные игры. Длина дистанций, скорость их преодоления и продолжительность пауз отдыха зависят от возраста, степени подготовленности спортсменов и задач, стоящих перед ним на данном этапе тренировки. Для развития специальной выносливости применяется переменный метод тренировки, интервальный, повторный а также продолжительный бег с интенсивностью на уровне индивидуального АИП.

Тема 1.3. Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры с элементами ориентирования: «Слалом между деревьями» (проводится в форме эстафеты), «Салки в лесу», «Лесной футбол», «Маршрут Тарзана» (дистанция в лесу через густые заросли, подъемы и спуски, предусмотреть переправы по бревну, по кочкам через болото), «Погоня за «Зайцем», «Охотники за сокровищами». Спортивные игры должны соблюдать четкие правила.

Раздел 2. Основы скалолазания

Тема 2.1. Основные узлы и технические устройства в скалолазании.

Основные узлы применяемые в скалолазании:

– для связывания веревок одинакового диаметра: «восьмерка проводник одним концом», «грепвайн», «встречный».

-для закрепления верёвки к опоре/карабину: штык, булинь, двойной булинь, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник.

Каждый узел должен использоваться в соответствии с его назначением.

Технические устройства применяемые для страховки, их устройство и применения.

Тема 2.2. Знакомство с понятием «техника лазания»

Основными задачами являются ознакомление и первоначальное разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Техника работы рук начинается с обучения:

1. Скрестным движениям рук.

Важно работать телом и плечами. Разворот туловища в нужную сторону.

2. Смены рук на зацепке.

Руки также могут менять друг друга в хвате одной и той же зацепки (места на шведской стенке)

3. Хватов руками:

а) Закрытый хват (замок). Это такой захват пальцами сверху зацепки, при котором они согнуты, сжаты друг с другом. Обычно такой хват используют на плохих, маленьких зацепках. Закрытый хват требует, чтобы нагрузка распределялась на все пальцы, включая большой. При таком хвате на пальцы приходится большая нагрузка. В зависимости от величины, формы, расположения зацепок, следует экспериментировать, меняя захват зацепок пальцами так, чтобы нагружать различные мышцы.

б) Открытый хват. При выполнении этого хвата необходимо взять зацепку сверху открытой рукой, пальцы слегка согнуты. Нагружая, таким образом, зацепку, скалолаз испытывает нагрузку меньше, чем в закрытом хвате. Этот хват позволяет работать большему количеству мышц руки, необходимому для удержания веса и дальнейшего движения скалолаза. Иногда скалолазу приходится придерживать вес, используя трение между ладонью и рельефом (чаще это бывает на естественном рельефе). Этот хват несет небольшую нагрузку, но если рука лежит неточно, то при движении она может соскользнуть.

в) Подхват. Используется на перевернутой вниз зацепке. Зацепка берется рукой снизу. Иногда подхват является ключом к достижению следующей зацепки, если она расположена далеко. При использовании подхвата необходимо искать лучшее положение рук. Часто он применяется в комбинации с закрытым хватом (одна рука в подхвате, другая в замке). При использовании подхвата положение ног высокое.

г) Откидка. Используется на трещинах и углах. При этой технике зацепки нагружаются вбок, тело отклоняется в сторону, ноги ставятся повыше по направлению рук. После подъема и следующей за ним работы рук, поднимаются ноги. Ноги ставятся в трещине, либо сбоку от нее на микрорельеф. При использовании откидки очень важна работа корпуса.

Техника работы ног.

Основные приёмы:

1. «Разножка». Это специфический прием для крутого лазания, ее используют при необходимости достать зацепку, которая находится далеко от скалолаза. Корпус скалолаза развернут несколько боком к стене. Внешняя нога прямая, а внутренняя нога с согнутым и опущенным вниз коленом, бедро прижато к стене. Внутренняя нога стоит на внешней ранте туфли, почти всегда сзади, корпус расположен одной стороной ближе к стене. На каждой зацепке для ног необходимо аккуратно расположить ноги, загрузить их и не изменять положение туфель на зацепках, чтобы не сорваться. Согнутое колено и расположение тела ближе к стене дает меньшее напряжение рукам, разгружает

их. Разножка разнообразит и обогащает технику скалолаза и позволяет использовать силу бедра.

2. *«Лягушка»*. Ноги скалолаза расположены на зацепках, находящихся на одном уровне. Скалолаз должен развести колени в стороны и глубоко присесть. Таз прижат к стене. Руки держатся за зацепки. «Лягушка» требует хорошо размятых ног и хорошей растяжки мышц и связок в тазобедренных суставах. Движение из этой позы осуществляется выпрямлением ног. «Лягушка» используется на вертикали и слабом нависании. В этой позе удобно отдыхать, попеременно расслабляя руки.

3. *«Распор»*. Используется по принципу противодействия рук и ног. Классическое использование распора происходит в прямоугольных углах, где скалолаз может разместить свои руки и ноги противодействием. Использование давления часто необходимо тогда, когда рельеф беден зацепками или очень крут. В этом случае на противодействие зацепок работают и руки и ноги. Для выполнения этого приема необходимо выдержать упругость и напряжение рук и ног в месте, где они упираются на обе стороны.

Способы передвижения по скальному рельефу с использованием техники работы рук и ног:

1. Передвижение вверх.
2. Передвижения траверсом.

Траверс – пересечение поверхности рельефа по горизонтали или с небольшим подъемом или спуском.

3. Передвижения лазанием вниз.
4. Свободное лазание (лазание без страховки):
 - пуск лазанием.
5. Лазание с верхней страховкой:
 - срывы;
 - лазание траверсом;
 - спуск лазанием.

В теоретическом блоке, изучаются темы: *Краткая характеристика техники лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование.*

Тема 2.3. Знакомство с понятием «техника ориентирования»

В процессе лазания по незнакомым скалам спортсмен приобретает навыки ориентирования. Увеличивая скорость, он закрепляет эти навыки в условиях быстрых движений. Тренировки по изменяющейся программе. Лазание с внезапной сменой направления. Старт сразу после срыва. Маятники. Лазание «с листа». Упражнения на запоминание (зацепов, положения тела, направлений). Мысленное прохождение трассы.

Тема 2.4. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях

Качественная разминка на каждой тренировке перед началом лазания. Проверка личного снаряжения на правильность и блокировку. Проверка страховочной веревки и страховочного устройства. Соблюдение правил безопасности на высоте.

Раздел 3. Основы спортивного туризма

Тема 3.1. Основные требования к основному и специальному снаряжению. Снаряжение должно быть полностью исправным.

Ответственность за исправность снаряжения, используемого участником на дистанции, несет представитель делегации и/или сам участник. В конструкции снаряжения не должно быть внесено изменений.

Тема 3.2. Веревки, узлы.

Для блокировки ИСС, для организации страховки, перил и сопровождения, а также для снятия перил применяются только основные верёвки диаметром не менее 10 мм. Двойной верёвкой является: сдвоенная (т.е. сложенная вдвое) и разделенная узлом, имеющим во всех нагружаемых сечениях две ветви, а также узлами двойной проводник или двойной булинь; две отдельные верёвки. Верёвка не должна иметь повреждений оплётки и прядей. На верёвке, используемой для блокировки ИСС, и на усах самостраховки запрещено использование изоленды, пластыря и любых других материалов.

Узлы. Для выполнения ТП применяются узлы, для связывания верёвок одинакового диаметра грейпвайн, встречный, встречная восьмёрка 2 для закрепления верёвки к опоре/карабину штык, булинь, двойной булинь, проводник-восьмёрка, двойной проводник, австрийский проводник 3 схватывающие узлы «Пруссик» 4 вспомогательные узлы проводник, баррел (полугрейпвайн удавка), контрольный, полугрейпвайн, полусхватывающий. Каждый узел должен использоваться в соответствии с его назначением. Узлы должны быть затянуты, рисунки должны соответствовать изображениям.

Тема 3.3. Устройства и их применения.

Карабины. Для выполнения ТП, связанных с передвижением, страховкой и самостраховкой участников, организацией и снятием перил, используются карабины с поворотной самозакрывающейся муфтой, блокирующей самопроизвольное открывание защёлки карабина. Карабин должен быть исправным, не иметь следов чрезмерного износа или деформации контура.

Зажимы, спусковые устройства. Для выполнения ТП используется ручной зажим типа «жумар». Ручной зажим типа «жумар». Для выполнения ТП используется ФСУ (фрикционное спусковое устройство) типа «восьмёрка», изготовленное из стали (сплава стали) или алюминиевого сплава. На дистанциях 1 и 2 класса на этапах «Подъём по склону», «Спуск по склону» для самостраховки разрешено использовать петлю, связанную из репшура диаметром не менее 6 мм, закрепленную на верёвке схватывающим узлом «Пруссик». Длина петли для завязывания схватывающего узла должна быть такой, чтобы узел, завязанный на перилах, перекрывался запястьем вытянутой руки. Для выполнения ТП, связанных с передвижением по навесным переправам и по вертикальным перилам, дополнительно допускается использование ножного зажима.

Тема 3.4 Индивидуальная страховочная система (ИСС).

ИСС состоит из верхней (грудной) обвязки и нижней обвязки (беседки), которые соединяются (блокируются) отрезком основной верёвки. К использованию допускаются обвязки, предназначенные для спортивного туризма, альпинизма или скалолазания.

Тема 3.5. Ус самостраховки

Ус самостраховки – отрезок блокировочной веревки согласно «Регламенту». Длина уса самостраховки (от места закрепления до внешнего края петли узла) должна быть не более одного метра.

Тема 3.6. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Экипировка участника должна обеспечивать безопасное прохождение дистанции и выполнение технического приёма (ТП) Участник обязан находиться в перчатках/рукавицах, при выполнении ТП: Перчатки не должны иметь повреждений. Участник обязан находиться в каске при передвижении по дистанции, в т.ч. при прохождении этапов. Длинные волосы должны быть убраны под каску таким образом, чтобы исключить их попадание в устройства при выполнении ТП. Одежда участника должна закрывать всё тело от запястий до щиколотки. Движение по дистанции участник может осуществлять только в спортивной обуви.

Тема 3.7. Технические этапы и способы их преодоления

Подъём по перилам с помощью «жумара». Спуск по перилам со спусковым устройством «восьмерка», Навесная переправа – горизонтальная, Траверс склона по перилам, Маятник, Бревно.

Раздел 4. Основы спортивного ориентирования

Тема 4.1. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.

Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Особенности топографической подготовки. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты, масштаб карты. Измерение расстояния на карте и на местности. Создание простейших планов и схем (класс, двор). Спортивный компас. Ориентирование карты по компасу. Снятие азимута. Движение по азимуту.

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 навыка определения сторон горизонта по солнцу, объектам растительного и животного мира, по местным признакам в условиях парка или пришкольного участка.

Ориентирование по компасу. Компас и его устройство. Работа с компасом. Азимут, определение азимута на предметы с помощью компаса.

Практические занятия: определение азимутов на КП. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки. Игра «Найди клад» с использованием компаса.

Ориентирование на местности. Способы ориентирования на местности. Линейные ориентиры, точечные ориентиры и объекты. Рельеф. Измерение

расстояния: временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по описанию. Разведчик туристской группы, его обязанности на туристской прогулке (в походе).

Практические занятия: ориентирование с использованием легенды в школе, парке, микрорайоне школы. Ориентирование в парке по дорожно-тропиночной сети.

Тема 4.2. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи.

Раздел 5 Основы гигиены и здорового образа жизни.

Личная гигиена. Практические занятия: соблюдение правил личной гигиены на туристских прогулках и в походах, при организации перекусов. Личная гигиена на привале, при организации перекуса, приготовлении пищи и ее приеме. Гигиена ног в походе. Способы закаливания организма. Работа санитаря в туристской группе. Простейшие приемы самомассажа и их выполнение после физических упражнений. Ведение дневника наблюдений за самочувствием.

Комплекс утренней физической зарядки. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

Практические занятия: бег, упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и координационных способностей. Спортивные (в том числе народные) игры.

Психологический климат туристской группы. Рассказ детей о своих друзьях и товарищах, рисование на темы: «Я и мои друзья – туристы», «Туристская группа в походе». Выяснение психолого-педагогического портрета занимающихся. Выявление межличностных взаимоотношений и неформальных лидеров. Проведение психолого-педагогических и функционально-физических тестов с целью сопоставления и прослеживания динамики развития занимающихся, коррекции и дозирования физических нагрузок.

Раздел 6. Техника безопасности. Первая доврачебная помощь

Оказание первой доврачебной помощи.

Практические занятия: оказание первой доврачебной помощи при ранах, порезах, ссадинах, ушибах, мозолях, растяжениях, вывихах. Требования к материалам для обработки ран и наложения повязок. Использование медикаментов и лекарственных растений. Первая помощь при переломах конечностей. Транспортировка пострадавшего.

Правила обработки ран и наложения повязок при укусах змей, ядовитых насекомых.

Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок, жгутов и шин. Практические занятия: отработка способов обработки ран, ссадин, наложение жгутов и шин. Игра «Айболит» (необходимая доврачебная обработка и наложение простых повязок на конечности).

Измерение температуры тела, пульса.

Практические занятия: приборы для измерения температуры тела. Способы измерения пульса. Основные показатели состояния здоровья и самочувствия юных туристов.

Измерение температуры тела и пульса до занятий физическими упражнениями и по их окончании. Ведение дневника наблюдения за состоянием здоровья и самочувствием (личного и туристской группы) в течение года и в туристском походе (на прогулке).

Медицинская аптечка.

Практические занятия: состав медицинской аптечки для туристской прогулки (индивидуальной и групповой). Упаковка и маркировка аптечки. Проверка ее комплектности, срока годности медикаментов, их упаковки. Использование лекарственных растений для настоев и заварки чая.

Способы транспортировки пострадавшего.

Практические занятия: организация транспортировки пострадавшего при различных травмах. Способы транспортировки. Простейшие средства для транспортировки пострадавшего в условиях похода. Изготовление транспортных средств из курток, штормовок, спецполотна. Транспортировка пострадавшего на пересеченном рельефе. Взаимопомощь при транспортировке пострадавшего.

III. Содержание программы

III.1. Условия реализации программы:

1. Кадровое обеспечение

Высокое профессиональное мастерство тренера-преподавателя. Занятия может вести тренер-преподаватель, имеющий высшее или средне-специальное педагогическое образование, знающий специфику организации дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, и имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Дополнительная общеразвивающая программа обеспечена кадрами и соответствует профилю дополнительного образования.

2. Методическое обеспечение

Учебно-методическое и информационное обеспечение МБУДО «Пилигрим» г.Волгодонска обеспечена методическими материалами: учебниками, учебными пособиями, демонстрационными и раздаточными учебными материалами, контрольно-измерительными материалами и др. Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие. Общие требования к занятиям:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени на занятии;
- применение разнообразных методов и средств обучения;
- развитие благоприятных межличностных отношений между педагогом и обучающимися;
- развитие умения применять полученные знания в практической деятельности.

Для того чтобы занятие стало обучающим, его нужно тщательно подготовить, спланировать. Тренер- преподаватель имеет право самостоятельно отработать удобную для себя модель плана учебного занятия. Изучение учебного материала осуществляется в следующей последовательности:

- изучение нового материала;
- применение знаний на практике, формирование практических умений;
- контроль знаний.

3. Материально-техническое оснащение:

- мебель: рабочие столы для обучающихся, стулья, шкафы для хранения пособий, литературы, дидактического материала; доска;
- технические средства обучения: компьютер – 1 шт., экран стационарный – 1 шт., м/м проектор – 1 шт. (желательно);
- инвентарь: туристское снаряжение палатки, рюкзаки, спальники;
- скалодром.

III.2. Формы контроля и аттестации

Формы контроля: зачет контрольных нормативов, соревнования, поход выходного дня.

Итоговая аттестация

№ п/п	Задание	Описание	Критерии оценки	Уровень усвоения программы	Примечание
1	«Узлы»	Завязать правильно без учета времени: – «Контрольный» – «Проводник» – «Встречный»	3 из 3 – 5баллов 2 из 3 – 3балла 1 из 3 – 1балл 0 из 3 – 0баллов	Высокий Средний Низкий Не усвоил	
2	«Компас»	Определение сторон света по компасу	Все правильно – 5 баллов 1-2 ошибка – 3 балла 3 ошибки – 2 балла 4 ошибки – 0 баллов	Высокий Средний Низкий Не усвоил	
3	«Костер»	Назвать по карточке виды костров (4 вида)	4 из 4-5баллов 3 из 4-4балла 2 из 4-3балла 1 из 4-1балл	Высокий Средний Низкий Не усвоил	
4	«РукаНог»	Прохождение дорожки «РукаНог» на правильность без учета времени	С 1 попытки – 5баллов Со 2 попытки – 4 балла С 3 попытки – 3 балла С 4 и последующей – 1 балл	Высокий Средний Низкий Не усвоил	
5	«Стульчик»	Вис на выпрямленных руках на гимнастической стенке с согнутыми ногами в коленях	Время: От 30 до 20 сек – 5баллов От 20 до 10 сек – 4 балла От 10 до 5 сек – 3 балла От 5 до 0 сек – 1 балл	Высокий Средний Низкий Не усвоил	
6	«Скрепка»	Лежа на спине, касание прямыми ногами за	Упражнение выполнено		

		головой – исходное положение, а затем наклон туловища вперед к прямым ногам	правильно – 5баллов Упражнение выполнено не полностью – 3 балла Упражнение не выполнено – 1 балл	Высокий Средний Низкий	
--	--	---	--	--------------------------------------	--

Сумма баллов:

30-21 баллов – Высокий уровень усвоения программы

20-11 баллов – Средний уровень усвоения программы

10-5 баллов – Низкий уровень усвоения программы

Ниже 4-х баллов – Не усвоил

III.3. Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- Что такое туризм, чем и для чего занимается турист, виды туризма.
- Требования техники безопасности в походе.
- Общие подходы к организации и проведению походов.
- Правила движения в походе, меры безопасности.
- Способы профилактики типичных заболеваний и основные приемы и средства оказания первой доврачебной помощи.
- Нормы личной и общественной гигиены, экологические требования к группе.
- Перечень группового и личного снаряжения и правила ухода за ним.
- Правила приготовления пищи.
- Виды биваков, правила его обустройства.
- Виды костров и их применение.
- Условные знаки и масштабы карты.
- Природные особенности родного края.
- Алгоритм подготовки похода.
- Функции всех участников на всех этапах подготовки и проведения похода.
- Правила психологии общения в походе.
- Правила хранения, ремонта и ухода за снаряжением.
- Способы определения сторон горизонта по растениям и поведению животных, по рельефу, почвам, ветру и снегу.

Обучающиеся должны уметь:

- Применять полученные знания на практике.
- Ориентироваться на местности при помощи карты и компаса.
- Выполнять общие обязанности участника похода.
- Собрать рюкзак с личным снаряжением в поход.
- Разбить лагерь в походе.
- Разжечь костер с помощью взрослого.
- Организовать питание в походе.
- Передвигаться по карте с отмеченным на ней маршрутом движения.
- Ориентироваться по горизонту и местным предметам.
- Собрать аптечку в поход.
- Выполнять функции нескольких участников похода (не менее 3 чел.).
- Помогать составить отчет о походе.
- Самостоятельно ориентироваться на местности.
- Оказывать первую доврачебную помощь.
- Правильно действовать в случае потери ориентира

IV. Методическое обеспечение

Учебно-методическое и информационное обеспечение МБУДО «Пилигрим» г.Волгодонска обеспечена методическими материалами: учебниками, учебными пособиями, демонстрационными и раздаточными учебными материалами, контрольно-измерительными материалами и др. Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие. Общие требования к занятиям:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени на занятия;
- применение разнообразных методов и средств обучения;
- развитие благоприятных межличностных отношений между педагогом и обучающимися;
- развитие умения применять полученные знания в практической деятельности.

Для того чтобы занятие стало обучающим, его нужно тщательно подготовить, спланировать. Тренер-преподаватель имеет право самостоятельно отработать удобную для себя модель плана учебного занятия. Изучение учебного материала осуществляется в следующей последовательности:

- изучение нового материала;
- применение знаний на практике, формирование практических умений;
- контроль знаний.

V. Диагностический инструментарий

Мониторинг образовательных результатов

Для определения эффективности программы и успешной ее реализации предполагается систематическое и непрерывное отслеживание результатов деятельности ребенка – педагогический мониторинг. Он включает в себя – отслеживание образовательных и социально- педагогических результатов, эффективность воспитательных воздействий. Педагогический мониторинг позволяет выявить пробелы и недочеты в обучении, дает толчок к поиску новых, более эффективных форм и методов работы с детьми. Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные способы и методики: педагогические наблюдения, использование методов специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений, анкетирование детей и родителей.

Критериями оценки уровней освоения программы являются требования, предъявляемые к обучающимся каждого года обучения, и в соответствии с эти проводится диагностика обученности и воспитанности:

- **входная диагностика (сентябрь)**: определяет первоначальные знания, умения обучающихся на начало обучения, а также уровень нравственного развития. Позволяет педагогу выбрать наиболее эффективные методы и формы работы с обучающимися.
- **текущий контроль** осуществляется по ходу обучения (на каждом

занятии) и дает возможность определить степень сформированности предметных знаний и умений, а также их глубину и прочность. Он проводится с помощью систематического наблюдения педагога за работой обучающихся на всех этапах обучения. На занятиях с детьми младшего и среднего школьного возраста нужно помнить об их физических возможностях и учитывать тот факт, что они быстро устают и внимательность их рассеивается, поэтому необходимо чередовать отдых и нагрузку. Наблюдаемые факты фиксируются педагогом визуально, запоминаются, анализируются и служат для принятия решений о дальнейших действиях (повторить объяснение, движения, прокомментировать, обратить внимание, игровые ситуации, организовать отдых).

– **промежуточная диагностика** подводит итоги работы за определенный период времени (*полугодие, декабрь*). Отслеживается качество и уровень развития общих и специальных способностей. Наблюдаемые факты так же фиксируются педагогом, результаты выводятся в виде протокола и диаграмм.

– **итоговая диагностика** проводится по окончании каждого года обучения. Она охватывает всю систему знаний, умений, навыков, усвоенных за учебный год. Контроль всех видов скалолазания, туризма и ориентирования.

Итоговая аттестация призвана определить конечные результаты обучения. Она охватывает всю систему знаний, умений, навыков по виду спорта.

Развитие. В данном разделе оценивается уровень развития универсальных компетенций обучающихся (мышление, мотивация, самообразование и саморазвитие) и ключевых компетенций: креативных – поэтапный уровень развития творческой личности), социальных (особенности организации социального взаимодействия обучающегося), здоровьесберегающих (соблюдение норм безопасности на занятии), коммуникативных (стремление обучающегося к эффективной коммуникации).

Определяется уровень освоения программы (низкий, средний, высокий).

Воспитанность. Уровень воспитанности определяется на основании сформированности у обучающихся качеств и ценностей человека культуры и отслеживается в течение каждого года обучения в соответствии с критериями эффективности воспитательного процесса. Используется внешнее педагогическое наблюдение, беседы с ребенком, родителями, педагогические диагностики.

VI. Список литературы

1. Азбука досуга / сост. И. Н. Крайнева. – Смоленск: Русич, 1997. – 462 с. – (Азбука быта).
2. Гуреев Н.В. Активный отдых. – М.: Советский спорт, 1991. – 61 с. – (Физкультурная библиотечка родителей).
3. Здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Н.И. Крылова. – Волгоград : Учитель, 2009. – 218 с.
4. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления: Программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
5. Кузнецов В.С. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование).
6. Образцова Т.Н. 100 лучших игр летом на отдыхе. – М.: Эксмо, 2008. – 288 с. – (100 увлекательных занятий для мальчиков и девочек).
7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 144 с.
8. Шилкова И.К. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы: Пособие для педагогов. – М.: Владос, 2001. – 336 с.
9. Федерация скалолазания России [Электрон. ресурс]. URL: <https://rusclimbing.ru/>

**Календарный учебный график
1 год обучения**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Знакомство. Общая и специальная физическая подготовка (60 часов)							
1.1		Общая физическая подготовка	20		вводное		беседа, практика
1.2		Специальная физическая подготовка	20		практическое занятие		практика
1.3		Подвижные игры.	20		практическое занятие		практика
Раздел 2. Основы скалолазания (20 часов)							
2.1		Знакомство со скалолазанием	2		беседа		беседа
2.2		Снаряжение и одежда и обувь	2		беседа		практика
2.3		Основные узлы в скалолазании	10		практика		практика
2.4		Знакомство понятия «техника лазания»	2		практическое занятие		практика
Раздел 3. Основы спортивного туризма (20 часов)							
3.1		Знакомство с туризмом	2		беседа		опрос
3.2		Снаряжение, одежда и обувь для туризма	2		занятие		опрос
3.3		Техника безопасности.	2		показ, рассказ		беседа
3.4		Виды биваков и правила его обустройства	2		практика, показ		практика
3.5		Виды костров	2		показ, рассказ		практика
3.6		Алгоритм подготовки к походу	4		занятие		беседа
3.7		Основные узлы	6		практика		практика
Раздел 4. Основы спортивного ориентирования (20 часов)							
4.1		Знакомство со спортивным ориентирование	2		практическое занятие		беседа
4.2		Условные знаки, карта и компас	14		теоретическое занятие		опрос
4.3		Загадки о животных.	2		занятие-игра		игра
4.4		Техника безопасности	2		теоретическое занятие		опрос
Раздел 5. Основы гигиены и здорового образа жизни (5 часов)							
5.1		Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний	5		теоретическое занятие		опрос
Раздел 6. Техника безопасности (6 часов)							
6.1		Основы безопасности в природной среде	1		теоретическое занятие		опрос
6.2		Личное снаряжение и	1		практическое		практика

		уход за ним			занятие		
6.3		Питьевой режим на туристской прогулке	1		практическое занятие		поход выходного дня
6.4		Групповое снаряжение и уход за ним	1		практическое занятие		поход выходного дня
6.5		Организация биваков и охрана природы	1		практическое занятие		практика
6.6		Туристская группа на прогулке	1		теоретическое занятие		экскурсии
Раздел 7. Первая доврачебная помощь (4 часа)							
7.1		Оказание первой доврачебной помощи	2		практическое занятие		практика
7.2		Индивидуальная и групповая медицинские аптечки	2		теоретическое занятие		опрос
		Итого часов	144				

Календарный учебный график 2 год обучения

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Знакомство. Общая и специальная физическая подготовка (50 часов)							
1.1		Общая физическая подготовка	17		вводное		беседа, практика
1.2		Специальная физическая подготовка	16		практическое занятие		практика
1.3		Подвижные игры.	17		практическое занятие		практика
Раздел 2. Основы скалолазания (28 часов)							
2.1		Основные узлы и технические устройства в скалолазании	2		практическое занятие		практика
2.2		Знакомство с понятием «техника лазания»	14		теоретическое занятие		практика
2.3		Знакомство с понятием «техника ориентирования»	10		практика		практика
2.4		Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	32		практическое занятие		соревнования
Раздел 3. Основы спортивного туризма (28 часов)							
3.1		Основные требования к основному и специальному снаряжению	2		беседа		опрос
3.2		Веревки и узлы	2		занятие		практика
3.3		Устройства и их применение	2		показ		практика
3.4		Индивидуальная страховочная система	2		практическое занятие		практика
3.5		Ус самостраховки	2		показ		

3.6		Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	2		занятие		практика
3.7		Технические этапы и способы их преодоления	16		практическое занятие		практика
Раздел 4. Основы спортивного ориентирования (28 часов)							
4.1		Топография и условные знаки	26		практическое занятие		практика
4.2		Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях	2		теоретическое занятие		соревнования
Раздел 5. Основы гигиены и здорового образа жизни (4 часа)							
Раздел 6. Техника безопасности. Первая доврачебная помощь (6 часов)							
		Итого часов	144				