

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР  
ТУРИЗМА, КРАЕВЕДЕНИЯ И ЭКСКУРСИЙ  
г. Белорецка муниципального района Белорецкий район  
Республики Башкортостан



Ручушкин  
2019г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
туристско-краеведческой направленности

«Спортивный туризм»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Нормативный срок освоения программы: 1 года

Автор-составитель:  
Сафонова Елена Инсафовна,  
Педагог дополнительного образования

Рецензент / Консультант (при наличии):  
Фамилия, И.О., *Е.И. Сафонова*  
должность, регалии *зам. директ. по ЧМР*

Принята на заседании методического совета  
Протокол № 1 от 23.09.2019г.

2019 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ.**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Календарный – учебный график.....	6-7
4. Содержание программы.....	8-11
5. Перечень информационно-методических материалов.....	12
6. Перечень материально-технического обеспечения.....	13
7. Форма аттестации.....	14
8. Список литературы.....	15
9. Приложение 1.....	16
10. Приложение 2.....	17-20
11. Приложение 3.....	21-22
12. Приложение 4.....	23-24

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Основные характеристики образования:**

Программа «Спортивный туризм - авторская, имеет физкультурно - спортивную направленность с элементами туристско-краеведческой.

**Актуальность:** программа «Спортивный туризм» является разносторонней, развивает такие качества, как коллективизм, патриотизм, любовь к Родине, целеустремлённость и выносливость.

### **Цели:**

Целью данной программы является создание условий для физического, тактического и технического совершенствования в процессе занятий спортивным туризмом.

### **Задачи:**

- обучение обеспечению безопасности спортивных туристских походов и соревнований;
- обучение специальным навыкам по виду спорта «Спортивный туризм»;
- развивать коммуникативные способности, умение жить в коллективе;
- развитие технического и тактического мастерства обучающихся по спортивному туризму;
- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, дисциплины и целеустремлённости;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- создание условий для формирования у занимающихся устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом;
- формирование бережного отношения к природе;
- воспитание любви к Родине;

### **Планируемые результаты освоения программы:**

- участие в соревнованиях физкультурно-образовательных объединениях;
- участие в соревнованиях муниципального уровня;
- результативность обучающихся при выступлении на соревнованиях различного уровня;
- укрепление здоровья;
- участие в походе выходного дня;

### **Личные качества:**

Обучающийся:

- улучшит здоровье;
- будет бережно относиться к природе;
- будет любить свою Родину;
- будет целеустремлённым, настойчивым и дисциплинированным;
- будет проявлять инициативу;
- будет коммуникабельным;
- получит навыки по технической, тактической, специальной подготовке по виду спорта «Спортивный туризм».

**Объём программы, нормативный срок её исполнения:**

- Программа рассчитана на 108 часов в год, 36 учебных недель, 3 часа в неделю. Нормативный срок освоения данной программы составляет 36 недель.

**Уровень сложности реализуемой программы:**

- Программа реализуется на стартовом уровне, возраст воспитанников с 11 лет.
- К обучению по данной программе допускаются дети, прошедшие медицинскую комиссию, имеющие разрешение врача (медицинский допуск), а также дети с ОВЗ (имеющие ограничения по слуху, зрению, интеллекта и речи).
- Обучающийся может начать обучение с любого модуля (раздела) программы.
- Возможна реализация индивидуального – образовательного маршрута:
  - для одарённых детей;
  - для детей с ОВЗ (имеющие ограничения по слуху, зрению, интеллекта и речи).

**Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы:**

**Форма обучения:** - очная;

**Режим занятий:** - 1 академический час 45 мин., 2 академических часа по 45 мин, с перерывом на 15 мин.

**Возраст обучающихся:** - с 11 лет

**Принцип формирования группы:** - без ограничений.

**Форма организации образовательного процесса:** - групповая.

**Образовательные технологии, приёмы и методы:**

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной общеобразовательной программы по спортивному туризму.

Уровень сложности	Год обучения	Модуль	Трудоёмкость инвариантной части (кол-во ак. ч.)			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
			всего	теория	практ.	
Стартовый	1	Введение.	3	2	1	Круглый стол
		Наш край.	3	2	1	
		Основы туристской подготовки.	9	5	4	Поход выходного дня
		Ориентирование.	9	3	6	Участие в соревнованиях МР Белоречский район
		Дистанции	53	17	36	Участие в соревнованиях МР Белоречский район РБ , тестирование
		Общая спортивно – оздоровительная физическая подготовка.	31	0	31	Сдача норм по ОФП
<b>ИТОГО</b>			108 ч.	29 ч.	79 ч.	

**Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год  
(приложение к программе "Спортивный туризм")**

Уровень сложности	Модуль	Дисциплины (модули)	всего	всего		сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май	
				Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П	Т	П
Стартовый	Введение	Вводное занятие. История туризма. Инструктажи по технике безопасности	3	2	1	2	1																
		<b>Всего по теме</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Наш край	История города и района	1	1		1																	
		Туристские возможности родного края. Памятка туристу	2	1	1	1	1																
		<b>Всего по теме</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Основы туристской подготовки	Мы идем в поход	2	2		1				1													
		Необходимое личное и групповое снаряжение	1		1				1														
		Особенности питания в походе	2	1	1			1	1														
		Основные требования к снаряжению	2	1	1					1	1												
		Организация бивака	2	1	1			1	1														
	<b>Всего по теме</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Ориентирование	Спортивное ориентирование. Работа с картами различных масштабов на местности	9	3	6			2	2	1	2		2											

	<b>Всего по теме</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>Дистанции</b>	Скалолазание	10	2	8					1	1	1	1		2		2		2					
	Дистанция - пешеходная - группа	10	2	8							1	2		2		1			1	1		2	
	Дистанция - пешеходная	10	2	8									1			2		2	1	2		2	
	Техническая подготовка	12	2	10									1	2		2	1	2		2		2	
	Тактическая подготовка. Выбор вариантов сопровождения участников при работе в (группе), (связке)	6	6	2							1				1	1	1	1	2		1		
	Правила соревнований	3	3						1		1		1										
	<b>Всего по теме</b>	<b>53</b>	<b>17</b>	<b>36</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	
<b>Общая спортивно-оздоровительная физическая подготовка</b>	Общеразвивающие упражнения	9		9		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
	Силовая подготовка	9		9		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
	Беговая подготовка	9		9		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
	Выполнение контрольных нормативов	4		4		2																2	
	<b>Всего по теме</b>	<b>31</b>		<b>31</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
	<b>Всего часов в год</b>	<b>108</b>	<b>29</b>	<b>79</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
	<b>Всего</b>	<b>108</b>			<b>12</b>		<b>12</b>		<b>12</b>		<b>12</b>		<b>12</b>		<b>12</b>		<b>12</b>		<b>12</b>		<b>12</b>		
	<b>Количество учебных дней в месяц</b>				<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>		<b>8</b>		
	<b>Реализация программы по месяцам</b>				<b>сен-тябрь</b>		<b>ок-тябрь</b>		<b>но-ябрь</b>		<b>де-кабрь</b>		<b>ян-варь</b>		<b>фев-раль</b>		<b>март</b>		<b>ап-рель</b>		<b>май</b>		
	<b>Количество учебных недель</b>				<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>		<b>4</b>		

## **Содержание программы объединения «Спортивный туризм».**

### **Стартовый уровень.**

#### **1. Введение.**

Что такое туризм? Кто такие туристы? История туризма. Виды туризма. Значение туризма для оздоровления организма, познания окружающего мира.

Информация о работе кружка, техника безопасности при проведении занятий в помещении, на улице, при преодолении естественных препятствий, правила поведения группы при переезде на транспорте. Анкетирование по выявлению особенностей организма, увлечений подростка.

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

#### **2. Наш край.**

Краеведение: история города и района. Туристские возможности родного края. Памятка туристу.

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

#### **3. Основы туристской подготовки.**

##### **3.1. Мы идём в поход.**

Питание в походе. Личная гигиена в походе. Первая медицинская помощь в походе при ожоге, укусе змеи, переохлаждении, обморожении, тепловом ударе, растяжении, вывихе, пищевом отравлении. Ядовитые растения и грибы. Меры безопасности в походе. Разработка маршрута. Оформление документов. Распределение обязанностей в группе. Движение в походе. Режим движения и отдыха. Преодоление препятствий в походе. Состав медицинской аптечки. Простейшие способы переноски пострадавшего. Транспортировка пострадавшего с помощью подручных средств.

**Практические занятия:** Отработка навыков преодоления естественных препятствий: зарослей растительности, склонов, подъёмов. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Оказание первой медицинской помощи в походе: наложение повязки, изготовление носилок из жердей и штормовок, переноска пострадавшего.

**3.2. Необходимое личное и групповое снаряжение для 1-2 дневных походов.** Палатки. Типы, способы их установки. Котлы, топоры. Тент. Пилы. Их хранение и транспортировка. ТБ при работе с ними. Виды рюкзаков. Правила укладки рюкзака. Требования к одежде и обуви. Правила сушки одежды и обуви.

**Практические занятия:** Укладка рюкзака для похода в соответствии с погодой. Установка палаток различных типов и их сборка.

**3.3. Особенности питания в походе.** Составление меню, списка продуктов. Что такое раскладка? Фасовка, упаковка, их транспортировка в зависимости от вида похода.

**3.4. Основные требования к снаряжению.** Зажимы, спусковые устройства. Блоки и полиспасты. Ус самостраховки. Опорные петли. Каска. Требования к ним. Хранение, уход и транспортировка.

**Практические занятия:** Работа с зажимами, спусковыми устройствами, блоками. Организация полиспаста.



3.5. Организация бивака. Мероприятия при остановке на ночевку. Выбор места для ночлега. Выбор места под палатки и ямы для отходов. Костры, их типы. Правила разведения. Как снимать дёрн под кострище?

**Практические занятия:** Снятие дёрна перед разведением костра. Разведение костров типа: «ШАЛАШ» «КОЛОДЕЦ» «ЗВЁЗДОЧКА» «ПУШКА» «НОДЬЯ» «КАМИН» «ПОЛИНЕЗИЙСКИЙ».

**Форма промежуточной аттестации:** Поход выходного дня, составление раскладки и меню.

#### **4. Ориентирование.**

4.1. Краткие сведения о спортивном ориентировании. Ориентирование как вид спорта. Топографическая подготовка. Карты. Условные знаки. Масштаб. Отличия топографических карт от спортивных карт. Работа с компасом. Движение по азимуту. Определение азимута по карте.

**Практические занятия:** Работа с картами различных масштабов на местности. Определение расстояния по карте. Определение сторон горизонта по компасу. Взятие азимута на ориентир. Определение оптимального маршрута по карте до заданной точки. Сличение карты с местностью и наоборот. Движение по азимутам с поворотами.

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

#### **5. Дистанции.**

5.1. Скалолазание.

5.2. Дистанция – пешеходная - группа: понятие «Дистанция», условия прохождения дистанции, схема дистанции, обратное движение по дистанции, снятие с дистанции, этап технический, блок этапов, нитка этапа, обратное движение на этапе, снятие с этапа, безопасная зона, опасная зона, исходная сторона, целевая сторона, рабочая зона, контрольная линия.

Технические этапы 1-2 класса: переправа вброд, переправа по бревну, переправа по параллельным перилам, навесная переправа (2кл), переправа методом «вертикальный маятник», подъём, спуск, траверс. Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа в связках. Самостраховка и командное сопровождение. Возможные ошибки и нарушения.

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

5.3. Дистанция пешеходная.

Личное прохождение этапов 1-2 класса: переправы вброд, по бревну, по параллельным перилам, навесная переправа (2кл), подъём, спуск, траверс, переправа методом «вертикальный маятник» (2кл).

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

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

**5.4. Техническая подготовка.** Страховочная система. Самостраховка. Рукавицы. Каска. Обувь. Список и применение специального личного снаряжения. Предъявляемые к нему требования.

**Практические занятия:** Надевание страховочной системы. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним, его ремонт.

Группы узлов, их назначение и применение на практике.

**Практические занятия:** Вязка узлов и применение их по назначению.

Основная и вспомогательная верёвки. Название и применение основных и вспомогательных верёвок. Требования к верёвкам. Бухтовка и маркировка верёвки.

**Практические занятия:** Бухтовка и маркировка верёвки.

Виды карабинов, различительные особенности, правила пользования карабинами, их назначение и применение.

**Практические занятия:** Встёгивание и выстёгивание карабинов из перил на скорость.

**5.5. Tактическая подготовка.**

Тактика командного прохождения дистанции.

Последовательность командных действий при работе на технических этапах. Распределение обязанностей. Работа группой и в связках. Командное сопровождение. Возможные ошибки и нарушения. Правила техники безопасности.

**Практические занятия:** Командное прохождение технических этапов. Организация командного сопровождения и самостраховки. Отработка тактики и скорости работы на техническом этапе.

**5.6. Выбор вариантов сопровождения участников при работе в (группе), (связке).**

Изучение вариантов сопровождения согласно правил. Отработка этих вариантов. Исправление ошибок и нарушений.

**Практические занятия:** Отработка вариантов сопровождения на различных этапах дистанций.

**5.7. Правила соревнований.**

Изучение правил соревнований по скалолазанию.

Общие правила соревнований, соревнования на трудность, соревнования на скорость, соревнования по боулдерингу.

Изучение правил соревнований на дистанциях 1-2 класса спортивного туризма. Старт, финиш, базовая система оценки нарушений, бесштрафовая система оценки нарушений, штрафная система оценки нарушений.

Правила соревнований по спортивному ориентированию.

Ориентирование по выбору, в заданном направлении, на лыжах по маркированной дистанции, по обозначенному маршруту.

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

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

### **Практические занятия.**

**6.1.** Общеразвивающие упражнения: одиночные и серийные прыжки, бег в колонну по одному с ускорением, остановкой, с ускорением скорости, поворот на 360<sup>0</sup> прыжком вверх, прыжки в низком приседе, прыжки на правой, левой, и двух ногах, ходьба на пятках, носках, в приседе, в полуприседе, приставным шагом, бег с высоким подниманием бедра.

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

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

**6.4. Выполнение контрольных нормативов:** умения и навыки проверяются во время участия обучающегося в соревнованиях, при сдаче нормативов: подтягивание на перекладине, пресс, челночный бег, бег 60, 100м, бег 1,2,3 км., а также на последнем занятии при прохождении личной короткой скоростной технической дистанции 2-го класса.

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

## **Перечень информационно - методических материалов.**

- Правила по виду спорта «Спортивный туризм»;
- Правила по спортивному ориентированию;
- Регламент по дисциплине – пешеходная;
- Регламент по дисциплине - спелео;
- Квалификационные требования к судьям по спорту;
- Нормативные требования по присвоению спортивного разряда;
- Единый всероссийский спортивный классификатор;
- Инструкции по технике безопасности;
- Учебные фильмы, ролики, слайды;
- Методическая разработка по оформлению условий проведения дистанции (Приложение 1);
- Учебно-методические пособия.
- <http://www.tmmoscow.ru/> - Нормативные документы.
- <https://vk.com/club152562007> - Спортивный туризм Белорецк.
- <https://vk.com/tssrb> - Федерация спортивного туризма Республики Башкортостан.

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

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

### **Снаряжение:**

- Индивидуальная страховочная система 12шт;
- Карабин с байонетной муфтой – 50шт;
- Верёвка основная – 4 штх 40м.;
- Коврик туристический – 12шт;
- Рюкзак – 12шт;
- Спальник – 12шт;
- Защитная каска – 12 шт.;
- Перчатки защитные – 12шт.;
- Палатка туристская – 4шт;
- Компас жидкостной – 12шт;
- Планшет под спортивную карту – 12 шт;

## **Форма аттестации.**

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

Формы:

1. Круглый стол: форма контроля в виде беседы и опроса обучающихся по усвоению пройденного материала.
2. Выполнение тестовых заданий на знание правил и регламента по видам спортивного туризма. (приложение 2);  
-Выполнение практических заданий на этапах дистанции: Навесная переправа, переправа по параллельным перилам, переправа по бревну, спуск по перилам, подъём по перилам.
3. Одевание личного специального снаряжения и работа с карабинами, верёвками, правильность бухтовки верёвки;
4. Участие в соревнованиях физкультурно – спортивного объединения, а, так же, в соревнованиях муниципального уровня.
5. Составление нитки маршрута похода, составление меню и раскладки питания.
6. Психолого-педагогическое тестирование (приложение 3);
7. Сдача нормативов по физической подготовке: Подтягивание на перекладине, пресс, отжимание от пола, приседание, челночный бег 3x10м, бег на 30, 500, 1000, 2000, 3000м. (Оценочная ведомость Приложение 4).

## Список литературы:

Основная литература:

Бахтиярова В.Ф., Ижбулатова Э.А. Краткий курс лекций по педагогике для подготовки к аттестации педагогов всех категорий: Учебно-методическое пособие. – Уфа: Издательство ИРО РБ, 2014. – 84 с.

Железная Т.С., Елягина Л.Н. Программа воспитания и социализация обучающихся детей в контексте ФГОС нового поколения: Методические рекомендации по разработке программы. – Уфа: Издательство ИРО РБ, 2011. – 44с.

Краткий курс лекций по педагогике для подготовки к аттестации педагогов всех категорий: Учебно-методическое пособие. Бахтиярова В.Ф., Ижбулатова Э.А. Издательство ИРО РБ, 2011 - 68 с.

4. Дрогов И.А. Программа для системы дополнительного образования детей. Юные туристы-спасатели. 2014 г.

5. Федерация спортивного туризма России: Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму. Спортивные дисциплины: «дистанция – пешеходная», «дистанция – пешеходная- группа», «дистанция – пешеходная – связка». 2019 г.

6. Туристско-спортивный союз России: «Сборник нормативных документов по виду спорта «Спортивный туризм». 2013 г.

7. Правила организации и проведения соревнований учащихся по программе «Школа безопасности». 2019 г.

### Дополнительная литература:

Федеральный Закон «Об образовании в РФ» - М., 2012 (Редакция от 13.07.2015 N 238-ФЗ с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015)

Республиканский Закон «Об образовании в РБ». – Уфа, 2013 (№696-з от 1.07.2013 года, ред. от 01.07.2015)

Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ: СанПиН 2.4.2.2821-10. М., 2010. (Минюст РФ N 19993 от 3.04.2011 г.)

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Конвенция ООН «О правах ребенка». – М., 2012.

Долгосрочная целевая программа развития образования РБ на 2013 – 2017 гг. – Уфа, 2013. (Целевая программа «Дети Башкортостана»: Одаренные дети; Дети-сироты, с ограниченными возможностями здоровья, малообеспеченные, девиантные; Формирование ЗОЖ и организация отдыха, оздоровления и дополнительной занятости детей, подростков и учащейся молодежи .

**Приложение 1.**



## 65 туристский слёт учащихся школ Белорецкого района и г. Белоречк

10-14 июня 2019 г.

Белоречкий район, хут. Азапкино

### Условия «Дистанция – пешеходная».

Протяженность дистанции – м;

Количество этапов:

Класс дистанции – 2

Участники стартуют в соответствии со стартовым протоколом.

Все этапы имеют КОД (коридор обратного движения)

#### Перечень этапов.

Этап № . Навесная переправа.

Параметры	L ОЗ = м, расстояние от опоры до ОЗ - м.
Оборудования	Судейские перила, ИС, ЦС-КЛ, БЗ
Действия	7.9.

Этап № . Параллельные перила.

Параметры	L = м.
Оборудования	Судейские перила, ИС, ЦС-БЗ-КЛ.
Действия	7.8.

Этап № . Переправа по бревну.

Параметры	L = м.
Оборудования	Судейские перила, ИС, ЦС-БЗ-КЛ.
Действия	7.8.

Блок этапов спуск по перилам + спуск с наведением и снятием перил.

Этап № . Спуск по перилам.

Параметры	L = м.
Оборудования	ТО1 – Судейские перила, ИС – ОЗ – по судейским сдвоенным перилам, ЦС – ОЗ -судейские сдвоенные перила.
Действия	7.10.

Этап № . Спуск с наведением и снятием перил.

Параметры	L = м.
Оборудования	ТО2 – Судейские сдвоенные перила с одним судейским карабином, ИС – ОЗ – по судейским сдвоенным перилам, ЦС – БЗ –КЛ.
Действия	7.6., 7.10., 7.16.15.

Этап № . Подъём по перилам.

Параметры	L = м.
Оборудования	Судейские перила, ИС, ЦС-БЗ-КЛ.
Действия	7.10.



## Приложение 2.

ТЕСТ  
ПО РЕГЛАМЕНТУ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ  
ПО ГРУППЕ ДИСЦИПЛИН «ДИСТАНЦИЯ - ПЕШЕХОДНАЯ»

№	Вопрос	Варианты ответа	От-вет
1	За сколько времени участник (связка, группа) предупреждается об окончании отсечки?	А) 5 сек, Б) 10 сек, В) 30 сек, Г) 60 сек	
2	Каким должен быть минимальный диаметр верёвок, применяемых для организации страховки, перил и сопровождения?	А) 6 мм, Б) 8 мм, В) 10 мм, Г) не имеет значения	
3	Когда этап (блок этапов) считается пройденным?	А) если участник (связка, группа) находятся в БЗ ЦС этапа, Б) если хотя бы 50% состава связки (группы) и все используемое снаряжение до истечения КВ находятся в БЗ ЦС этапа, В) если до истечения КВ участник (связка, группа) и всё её снаряжение находятся в БЗ ЦС этапа, при условии освобождения судейского оборудования, Г) если до истечения КВ участник (связка, группа) и всё её снаряжение находятся в БЗ ЦС этапа	
4	Что является обязательным оборудованием технического этапа?	А) стенд с Условиями прохождения этапа, схемой этапа, протокол совещания ГСК с представителями команд, Б) коридоры входа и выхода с этапа, номер (название) этапа, номера ниток этапа, перила и(или) коридор обратного хода, В) медицинский пункт, пост МЧС, пункт организации питания, Г) рабочая зона, зона отсечки, зона подготовки, зона окончания этапа.	
5	Какова максимальная длина уса само страховки?	А) 0,5 м, Б) 1 м, В) 1,5 м, Г) 2 м	
6	Когда участник должен находиться в рукавицах или перчатках?	А) на протяжении всей дистанции, Б) при выполнении спуска по перилам, страховки, движении вниз по наклонной навесной переправе, работы с веревкой при укладке бревна, В) при выполнении спуска по перилам, сопровождения на навесной переправе, укладки бревна, Г) не имеет значения	
7	Какое максимальное количество шкивов на полиспасте допускается?	А) 2, Б) 3, В) 4, Г) 5	

8	Разрешено ли использовать вспомогательные веревки диаметром менее 10 мм и стропы для выполнения ТП на этапах?	А) да, с разрешения Инспектора соревнований, Б) да, с разрешения аккредитованного представителя команды В) да, при наличии соответствующего сертификата, Г) нет	
9	Что является длиной этапа «Навесная переправа»?	А) расстояние от границ ОЗ, Б) расстояние между ТО, В) расстояние между РЗ, Г) расстояние от границ БЗ	
10	При переправе первого участника вброд, сколько человек должны удерживать страховочную вёревку в руках?	А) не менее 1, Б) не менее 2, В) не менее 3, Г) можно не удерживать	
11	При переправе первого участника вброд свободные концы страховочной и сопровождающей верёвок	А) не закреплены, Б) не закреплены, оканчиваются узлами «проводник-восьмерка», В) закреплены на ТО, Г) закреплены на ИСС участника, стоящего на самостраховке	
12	При переправе первого участника через водное препятствие по бревну разрешено ли закреплять свободный конец сопровождающей верёвки?	А) да, Б) да, к ИСС участника, стоящего на самостраховке, В) да, в ТО Г) нет	
13	Каким способом разрешено двигаться первому участнику при переправе по бревну через водное препятствие?	А) на ногах, Б) сидя, В) ползком, Г) указывается в Условиях прохождения дистанции	
14	При переправе первого участника через овраг по бревну, по дну свободный конец страховочной верёвки	А) не закреплены, Б) не закреплены, оканчиваются узлами «проводник-восьмерка», В) закреплены на ТО, Г) закреплены на ИСС участника	
15	Куда подключается страховка первому участнику при переправе по бревну через водную преграду?	А) в боковую часть ИСС, Б) в переднюю часть «скользящим» карабином, В) в боковую часть ИСС «скользящим» карабином, Г) не имеет значения	
16	Разрешается ли крепление перил, натянутых при помощи полиспаста, на зажимах?	А) да, Б) да, если применялся полиспаст, имеющий не более одного элемента (блока, карабина), дающего выигрыш в силе, В) да, если применялся полиспаст, имеющий не менее одного элемента (блока, карабина), дающего выигрыш в силе, Г) нет	
17	При закреплении перил посредством зажимов и узла «карабинная удавка» какой	А) не более 1 м, Б) не более 1,5 м, В) не более 2 м, Г) не имеет значения	

	длины должна быть веревка от зажима до карабина?		
18	Разрешено ли другим участникам зависеть на перилах навесной переправы и оттягивать их вниз, когда на них находится участник?	А) да, если нагружающий перила участник стоит на самостраховке, Б) да, если находящийся на перилах участник находится в БЗ, В) нет, Г) не имеет значения	
19	Каким способом разрешено двигаться участнику при переправе по параллельным перилам?	А) стоя на ногах, Б) сидя, В) ползком, Г) указывается в Условиях прохождения дистанции	
20	Когда навесная переправа является как наклонная?	А) если угол наклона перил $\geq 10^0$ , Б) если угол наклона перил $\geq 15^0$ , В) если угол наклона перил $\geq 20^0$ , Г) если угол наклона перил $\geq 25^0$	
21	Обязательна ли самостраховка страхующему участнику при организации верхней страховки на этапе «Спуск» с БЗ ЦС?	А) да, если уклон склона более 450, Б) да, при отсутствии ВСС, В) да, если спуск осуществляется без организации перил, Г) нет	
22	Разрешается ли закреплять на участниках свободные концы оттяжек-усов при укладке бревна?	А) да, если участники находятся в БЗ, Б) да, если участники находятся на самостраховке, В) нет, Г) не имеет значения	
23	Обязательна ли самостраховка участнику при прохождении спортивного спуска?	А) да, если уклон склона более 450, Б) да, при отсутствии ВСС, В) да, если спуск осуществляется без организации перил, Г) нет	
24	При подъёме по склону с альпенштоком где должен располагаться нижний конец альпенштока?	А) ниже по склону относительно участника, Б) выше по склону относительно участника, В) на уровне участника, Г) не имеет значения	
25	Какой длины должен быть альпеншток на пешеходных дистанциях?	А) 1 м, Б) 2 м, В) не выше роста участника, Г) не ниже роста участника	
26	Когда разрешается участнику транспортировка рюкзака со снаряжением?	А) при переправе первого вброд, Б) при переправе первого по бревну, В) при подъеме первого участника по перилам, Г) при подъеме первого участника свободным лазанием	
27	Обязательна ли самостраховка страхующему участнику при организации страховки из БЗ при подъёме первого участника?	А) да, если уклон склона более $45^0$ , Б) да, при отсутствии ВСС, В) да, если подъем осуществляется без организации перил, Г) нет	

28	Разрешается ли использовать схватывающий узел, выполненный из репшура диаметром 6 мм, в качестве самостраховки при подъёме (спуске) по склону по перилам?	<p>А) да,  Б) да, но только на дистанциях 4-5 класса,  В) да, но только на дистанциях 1-3 класса,  Г) не имеет значения</p>	
29	Как осуществляется выдача страховочной верёвки при переправе первого участника через водное препятствие по бревну?	<p>А) выше по течению,  Б) на уровне бревна,  В) ниже по течению,  Г) не имеет значения</p>	

## ТЕСТ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Инструкция:

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

1. Делаете ли вы по утрам зарядку?

- а. Регулярно.
- б. Время от времени.
- в. Не делаю.

2. Отстаиваете ли вы свое мнение перед товарищами и взрослыми в случае несогласия с ними?

- а. Всегда.
- б. Иногда пытаюсь это делать, но не всегда удается.
- в. Нет.

3. Умеете ли вы владеть своими чувствами (преодолевать растерянность, страх и т.п.)?

- а. Да, в любой ситуации.
- б. Не всегда, в зависимости от ситуации.
- в. Не умею.

4. Высказываете ли вы свое мнение на собраниях, критикуете ли недостатки своих товарищей?

- а. Всегда.
- б. Иногда решаюсь на это.
- в. Никогда.

5. Останавливают ли вас неудачные попытки решения задачи, разучивания упражнения и т.п.?

- а. Да.
- б. Иногда.
- в. Практически никогда.

6. В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддержание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду)?

- а. В основном сформированы достаточно устойчиво: регулярно убираю постель, поддерживаю порядок в комнате, аккуратен в одежде.
- б. Сформированы, но недостаточно устойчиво.
- в. Не сформированы.

7. Способны ли вы сами без внешнего принуждения организовать свое время?

- а. Да.
- б. Делаю это не регулярно.
- в. Практически никогда этого не делаю.

8. Можете ли вы без напоминания сесть за приготовление домашних заданий?

- а. Практически всегда.
- б. Только иногда.
- в. Практически никогда этого не делаю.

9. Способны ли вы длительно ,в течении нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?

- а. Да.
- б. В редких случаях.
- в. Нет.

10. Проявляете ли вы интерес к самовоспитанию ?

- а. Достаточно отчетливо.

- б. От случая к случаю.
  - в. Не проявляю.
11. Если вы проявляете интерес к самовоспитанию, то в какой мере он носит устойчивый характер?
- а. Регулярно предпринимаю попытки самовоспитания.
  - б. Попытки самовоспитания предпринимаю от случая к случаю.
  - в. Никаких попыток самовоспитания не предпринимаю.
12. Есть ли у вас программа самовоспитания?
- а. Да.
  - б. Определенной программы нет, но есть некоторые наметки.
  - в. Никакой программы нет.
13. Доводите ли вы свои дела до конца?
- а. Да.
  - б. Не все дела довожу до конца.
  - в. Очень редко довожу начатое до конца.
14. Планируете ли вы свободное время (особенно на воскресенье, в каникулы) или действуете как придется?
- а. Чаще всего планирую.
  - б. Иногда планирую.
  - в. Практически никогда не планирую.
15. Умеете ли вы сдерживать свои чувства?
- а. В основном умею.
  - б. Иногда не сдерживаюсь.
  - в. Как правило, не сдерживаюсь.
16. Умеете ли вы серьезно и ответственно выполнять задание, которое считаете важным?
- а. Как правило, умею.
  - б. Не всегда умею.
  - в. Не умею.
17. Пытаетесь ли вы определить для себя серьезную жизненную цель (выбор профессии, владение важными трудовыми навыками)?
- а. Да.
  - б. Пытаюсь, но только от случая к случаю.
  - в. Не пытаюсь.
18. Если вы имеете какую-либо серьезную цель, делаете ли что-нибудь для ее осуществления?
- а. Делаю.
  - б. Делаю очень мало.
  - в. Ничего не делаю.

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

Ведомость сдачи нормативов по физической подготовке.  
(возраст обучающихся 7-9 лет)

№ п.п	Наименование норматива	Норматив (мальчики)	Сентябрь	Январь	Май	Норматив (девочки)	Сентябрь	Январь	Май
	Подтягивание на перекладине	4/2/1				-	-	-	-
	Прес (1мин)	23/21/19				28/26/24			
	Приседание (1 мин)	40/38/36				38/36/34			
	Бег 30м.	5,4/7,0/7,1				5,6/7,2/7,3			
	Челночный бег 3x10	9,1/10.0/10.4				9.7/10.7/11.2			
	Бег 1000м.	Без времени				Без времени			

Ведомость сдачи нормативов по физической подготовке.  
(возраст обучающихся 10-12 лет)

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

Ведомость сдачи нормативов по физической подготовке.  
(возраст обучающихся 13-15 лет)

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

Ведомость сдачи нормативов по физической подготовке.  
(возраст обучающихся 16-18 лет)

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