

Управление образования администрации Анжеро-Судженского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Станция юных туристов»

Принято
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СЮТур»
протокол № 4 от 26.05.2021г



Утверждаю
Директор МБУ ДО «СЮТур»
Приказ №250 от 26.05.2021 г.

Е.Д.Цымбал

**Дополнительная предпрофессиональная
программа в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Спортивный туризм»
(базовый уровень)**

Разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939)

Срок реализации программы 6 лет

Ф.И.О. разработчиков программы:
Васильев Денис Сергеевич,
педагог дополнительного образования
Подосенова Елена Григорьевна,
методист

Содержание

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Общие положения | 3 |
| 1.2. | Направленность, цели и задачи реализации программы | 4 |
| 1.3. | Характеристика вида спорта | 6 |
| 1.4. | Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах | 6 |
| 1.5. | Срок обучения | 9 |
| 1.6. | Планируемые результаты освоения программы | 9 |
| 1.7. | Условия реализации программы | 12 |
| 2 | Учебный план | 14 |
| 2.1. | Календарный учебный график | 14 |
| 2.2. | План учебного процесса | 17 |
| 2.3. | Расписание учебных занятий | 21 |
| 3 | Методическая часть | 22 |
| 3.1 | Методика и содержание работы по предметным областям | 22 |
| 3.2. | Рабочие программы по предметным областям | 24 |
| 3.3. | Объемы учебных нагрузок | 25 |
| 3.4. | Методические материалы | 26 |
| 3.5. | Методы выявления и отбора одаренных детей | 33 |
| 3.6. | Требования техники безопасности в процессе реализации программы | 36 |
| 4. | План воспитательной и профориентационной работы | 40 |
| 5. | Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачётные требования | 42 |
| 6. | Перечень информационного обеспечения | 51 |

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Спортивный туризм» для муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Станция юных туристов» определяет требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья учащихся, психофизиологическим, возрастным и индивидуальным, в том, числе гендерным, особенностям учащихся и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Спортивный туризм» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

– закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.;

– приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г.

№ 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– приказа Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– приказа Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказа Министерства спорта РФ от 07.03.2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 г. № 731»;

– постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)

Спортивный туризм (далее СТ) заключается в прохождении дистанции группой, связкой (2 участника), участником, содержащей естественные и искусственные препятствия, выполнение специальных заданий с использованием снаряжения, облегчающего и ускоряющего передвижение (преодоление), обеспечивающего безопасность и выполнение технических и тактических задач.

Занятия СТ содействуют умственному и физическому развитию, укреплению здоровья, помогают познавать и понимать природу. СТ имеет большое прикладное значение. Умение преодолевать препятствия – это навык, который необходим и туристу, и охотнику, и геологу, и будущему воину.

При занятиях СТ вырабатываются такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, быстрая реакция, эффективное мышление в условиях больших физических нагрузок. В программе представлена модель построения многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов тренировочных занятий различной направленности.

Дополнительная предпрофессиональная программа области физической культуры и спорта по виду спорта «Спортивный туризм» МБУ ДО «СЮТур» ориентирует на:

- укрепление здоровья, формирование здорового и безопасного образа жизни;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта в «Спортивном туризме»;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей и молодёжи;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Актуальность данной программы выражается в очевидной ее эффективности, доступности, безграничных возможностях в привлечении детей любого возраста.

Новизна данной программы заключается в применении системы дистанционного обучения для организации интенсивного и качественного учебно-тренировочного процесса занимающихся спортивным туризмом. Под дистанционным образовательными технологиями, понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей (интернет) при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников. (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015), ст. 16).

1.2. Направленность, цели и задачи реализации программы

Образовательная программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012 г., № 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе тендерные, особенности обучающихся.

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», образовательная деятельность по дополнительной образовательной программе направлена:

- на формирование и развитие творческих способностей, учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Главной задачей программы является формирование здоровой, всесторонне образованной и развитой личности посредством занятий спортивным туризмом.

Цель программы – подготовка физически крепких, гармонично развитых учащихся, способных достигнуть высоких результатов на городских, окружных и Российских соревнованиях.

Программа решает ряд образовательных задач:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- совершенствование технической и тактической подготовки учащихся;
- совершенствование знаний, умений и навыков, полученных на занятиях, соревнованиях, в учебно-тренировочных сборах и походах;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины;
- укрепление здоровья;
- соблюдение требований личной и общественной гигиены;

1.3. Характеристика вида спорта

Характеристикой вида спорта спортивный туризм считается то, что основным содержанием спортивного туризма является преодоление естественных препятствий природного рельефа местности. Эти препятствия отличаются большим многообразием: скалы, снег, лед, водные преграды и многие другие типы, виды и формы естественных препятствий макро- и микрорельефа местности. Многообразны и условия преодоления препятствий: климатические, метеорологические, высокогорные и др. При преодолении естественных препятствий используются различная техника и тактика, различные средства передвижения и обеспечения безопасности.

Спортивный туризм относится к видам спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность с проявлением физических и волевых качеств. Его можно отнести к комплексным (смешанным) видам спорта типа многоборий. Спортсмен-турист должен обладать специфической многоборной специальной выносливостью, развитию таких физических качеств спортсмена предъявляются комплексные повышенные требования.

Соревнования в спортивном туризме заключаются в выявлении сильнейших участников или команд (туристских групп).

Спортивный туризм – масштабный вид спорта, который охватывает своей историей и традициями многие века. Большая часть из них имеют отношения как к спорту, так и к особому взгляду на жизнь людей, которые сходят с ума по приключениям.

1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах

В соответствии с ч. 2. статьи 75 ФЗ № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ», дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта реализуется для детей (до 18 лет). Минимальный возраст зачисления детей на 1-й год обучения по уровням сложности программы определен постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивному туризму придерживается преемственности при переходе на года обучения (таблица 1) и рассчитана на 6 лет для базового уровня комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет, в зависимости от желания, учащегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

Группы являются смешанными (девочки и мальчики занимаются вместе).

Минимальное количество детей в группе зависит от года обучения и представлены в таблице 1.

Минимальный возраст для зачисления детей на обучение и минимальное количество учащихся в группах устанавливаются в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации, программами по видам спорта:

Таблица перехода на этапы:*Таблица 1*

| Показатель учебной нагрузки | Базовый уровень сложности | | | | | |
|--|----------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения | 6 год обучения |
| Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | 10-18 | 10-18 | 11-18 | 11-18 | 12-18 | 12-18 |
| Количество часов на группу в неделю | 6 ч | 6 ч | 8 ч | 8 ч | 10 ч | 10ч |
| Общее количество часов в год | 252ч | 252ч | 336ч | 336ч | 420ч | 420ч |
| Общее количество занятий в год | 168 | 168 | 168 | 168 | 210 | 210 |
| Наполняемость групп (человек) | 7-12 | 7-12 | 7-10 | 7-10 | 7-10 | 7-10 |

Программа рассчитана на учащихся от 10 до 18 лет и предполагает учет психофизиологических особенностей учащихся, их интересов в выборе различных видов деятельности.

10-11 лет: этот период отличается повышенной интеллектуальной и двигательной активностью, желанием развиваться физически, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны педагога. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение жизни, осваивается в возрасте 10-11 лет. Поэтому включение большого количества разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет разучено в этот период, тем легче в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Ребенок начинает быть самостоятельным. Программа дает возможность приспособливаться к обществу вне семейного круга.

12-13 лет: обидчивость, повышенная чувствительность к несправедливости у детей этого возраста требует от педагога внимательного, доброго отношения к ним. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

14-15 лет: рост познавательной и творческой активности и увлечённая работа над конкретным делом. Формирование стойкого интереса к выбранному виду деятельности. В целом организм юношей и девушек созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и мастерства.

16-18 лет: характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок.

Форма обучения – очная-заочная, дистанционная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2). Занятия, проводятся с полным составом объединения, с применением групповой и дифференцированной форм организации учебно-познавательной деятельности. Тренер-преподаватель вправе применять электронное обучение и дистанционные образовательные технологии при реализации программы в целях предоставления учащимся возможности осваивать отдельные части дополнительной предпрофессиональной программы при самостоятельной подготовке независимо от местонахождения и времени.

При реализации дополнительной предпрофессиональной программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий тренер-преподаватель вправе не предусматривать учебные занятия, проводимые путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с учащимися в аудитории.

Тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- тренировки на естественном рельефе;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- однодневные и многодневные маршруты;
- сдача контрольных нормативов;
- промежуточная или итоговая аттестация учащихся.

Перевод учащихся

При переводе с общеразвивающей программы на предпрофессиональную учащийся проходит через отборочные испытания в целях установления соответствия уровня способностей, знаний, умений и навыков учащегося избранной предпрофессиональной программе и готовности к ее освоению. Результаты испытания оформляются протоколом. В случае успешного прохождения испытания, соответствующего возрасту учащегося и соответствия испытуемого требованиям предпрофессиональной программы учащийся, принимается на обучение по данной программе.

Перевод учащихся, в том числе досрочно, с этапа на этап (год обучения) производится при выполнении следующих условий: 1) выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, предусмотренных учебной программой; 2) выполненного объема спортивной подготовки; 3) при отсутствии медицинских противопоказаний.

При успешном обучении учащиеся могут быть переведены через один, два или три года, если возраст, результаты переводных нормативов по ОФП и СФП, выполнение объема спортивной подготовки и результаты выступления на соревнованиях соответствуют году обучения.

Учащиеся могут быть вновь зачислены на любой этап обучения (год обучения) при условии успешного выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке согласно данному году обучения.

1.5. Срок обучения

Организация занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе осуществляется по базовому уровню подготовки и составляет 6 лет.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по Программе на углубленном уровне до 2 лет.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

1.6.1. В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание эстетических вопросов спорта;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияние на спортсменов занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

1.6.2. В предметной области «Общая физическая подготовка»:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психологических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

1.6.3. В предметной области «Вид спорта»:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

1.6.4. В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1.6.5. В предметной области «Специальные навыки»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

1.6.6. В предметной области «Спортивное и специальное оборудование»

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

(п.10. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В результате освоения программы на базовом уровне сложности учащиеся:
на конец 1,2 годов обучения должны знать:

- основные группы узлов;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса;
- правила прохождения этапов дистанции по спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная, пешеходная - связка, группа;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;
- основы гигиены туриста;
- условные знаки спортивных и топографических карт.

должны уметь:

- подбирать снаряжение для соревнований;
- оказывать первую помощь при порезах, потёртостях, ожогах, обморожении;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;

- командой преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- лично преодолевать этапы 1 -2 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- владеть разными видами страховки и само страховки;
- быстро и без ошибок вязать узлы.

на конец 3,4 годов обучения должны знать:

- правила оказания первой помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная, пешеходная - связка, группа;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях.

должны уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- оказывать первую помощь при потертостях, ожогах, порезах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 2-3 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командой преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 2-3 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа;
- самостоятельно работать с документами соревнований по спортивному туризму;
- самостоятельно наводить этапы пешеходных дистанций 2-3 классов, под наблюдением руководителя;
- владеть разными видами страховки и само страховки;

на конец 5,6 годов обучения должны знать:

- правила оказания первой помощи;
- методику преодоления естественных препятствий согласно регламенту соревнований по спортивному туризму;
- как самостоятельно планировать тактику прохождения дистанции;
- как осуществлять контроль за состоянием здоровья во время занятий туризмом;

- самостоятельно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- правила прохождения этапов дистанции спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная, пешеходная - связка, группа;
- правильность применения штрафных баллов за неправильные действия на этапах спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная;
- меры безопасности во время участия в походах, соревнованиях, полигонных занятиях;

должны уметь:

- подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
- оказывать первую помощь при вывихах, растяжениях, переломах;
- закреплять на практике технические приемы наведения различных переправ, техники и тактики командной работы на этапах 3-4 классов дистанций соревнований по спортивному туризму в дисциплине дистанция - пешеходная;
- совместно с педагогом анализировать итоги соревнований, находить ошибки в технических и тактических приёмах и исправлять их;
- командой преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- ориентироваться на незнакомой местности разными способами;
- лично преодолевать этапы 3-4 классов пешеходных дистанций: спуск, подъем по склону, траверс склона по перилам, переправа по бревну, навесная переправа, переправа по верёвке с перилами, маятниковая переправа, заболоченный участок;
- распределять на страховочной системе снаряжение в зависимости от условий дистанций;
- как ориентироваться на незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
- владеть разными видами страховки и самостраховки.

Условия для реализации программы

К условиям реализации программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение с целью достижения планируемых результатов их освоения.

1. Кадровое обеспечение. Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование. Специфика вида спорта предусматривает возможность участия в реализации педагогических и иных работников, имеющих высшее или среднее специальное образование, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Для реализации программы необходимо, чтобы тренер-преподаватель имел туристскую квалификацию, соответствующую программе, а именно: имел опыт участия в пеших походах, в соревнованиях по спортивному туризму или ориентированию, имел звание «Инструктора детско-юношеского туризма» или «Инструктора туризма»

2. Материально-техническая и учебно-методическая база.

Для реализации программы необходимо иметь помещение для занятий с группой, комплект группового снаряжения для походов и соревнований, комплект личного снаряжения рассчитанного на одного учащегося, занимающегося в группе:

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

| № п/п | Наименование личного снаряжения | Кол-во единиц |
|-------|---|---------------|
| 1 | Спальный мешок | 1 шт. |
| 2 | Коврик туристский | 1 шт. |
| 3 | Рюкзак | 1 шт. |
| 4 | Страховочная система | 1 шт. |
| 5 | Жумар | 1 шт. |
| 6 | Каска | 1 шт. |
| 7 | Карабин автоматический | 5 шт. |
| 8 | Спусковое устройство | 1 шт. |
| | Наименование группового снаряжения | |
| 1 | Палатка туристская | 3 шт. |
| 2 | Тент | 1 шт. |
| 3 | Топор | 1 шт. |
| 4 | Котлы туристские | 2 шт. |
| 5 | Аптечка медицинская | 1 шт. |
| 6 | Пила | 1 шт. |
| 7 | Веревка вспомогательная, диаметром 6 мм. | 20 м |
| 8 | Веревка основная, диаметром 10 мм. | 200 м |
| 9 | Комплект туристской мебели (складной стул-4шт и | 1 шт. |

Помимо снаряжения необходимо иметь наглядные пособия по топографии, медицине, спортивному туризму и ориентированию, стенд по туристским узлам.

Технические средства обучения. Оправляясь в поход, туристы обычно, помимо фотоаппарата, берут еще и видеокамеру. С помощью персонального компьютера подготавливаются отчеты о походах, а выход в сеть Интернет позволяет находить оперативную информацию о районах путешествий, отчеты о походах других групп, связываться с туристами и туристскими организациями из других городов.

2. Учебный план по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта по виду спорта «Спортивный туризм»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказом Министерства спорта РФ от 07.03.2019 г. № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 г. № 731»;

– постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).

В соответствии со ст. 30 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» при принятии календарного учебного графика как локального нормативного акта, затрагивающего права обучающихся и работников, учитываются мнения участников образовательных отношений (Совета обучающихся и Совета родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся).

План – график является организационно – методическим документом, определяющим содержание работы на учебно-тренировочный год. В нём раскрывается последовательность прохождения материала по периодам и месяцам, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года. Основное значение составления плана – графика – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

Календарный учебный график определяет чередование образовательной деятельности и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года.

Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается МБУ ДО «СЮТур» в соответствии с частью 8 статьи 84 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Начало учебного года – 1 сентября (если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день).

Окончание учебного года – 31 августа.

Продолжительность учебного года 42 недели и до 6 недель по индивидуальным планам (самоподготовка).

Режимы тренировочной работы.

Продолжительность одного учебного занятия при реализации программ рассчитывается в академических часах и не может превышать на базовом уровне сложности:

- 1,2,3 годы обучения до 2-х академических часов;
- 4,5,6 годы обучения до 3-х академических часов.

Академический час равен 45 мин. После 45 мин. теоретических занятий делается перерыв между занятиями длительностью не менее 10 мин. (СанПиН 2.4.4.3172-14).

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Объемы реализации дополнительной предпрофессиональной программы:

- 1 и 2 года обучения - 252 часа;
- 3 и 4 года обучения – 336 часов;
- 5 и 6 годов обучения – 420 часов.

Продолжительность полугодий:

Первое полугодие – сентябрь – декабрь (условные даты начала и окончания полугодия: 01.09.- 30.12) - 17 учебных недель

Второе полугодие – январь-июль (условные даты начала и окончания полугодия: 09.01.-31.07) - 29 учебных недель

Сроки и продолжительность каникул:

Зимние: начало января (условно 10 дней)

Летние: август

2.2. План учебного процесса

План учебного процесса включает в себя теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.

План учебного процесса (базовый уровень)

Таблица 3

| № п/п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа в часах | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам (в часах) (базовый уровень) | | | | | |
|--------------------------|---|--|--------------------------------|---------------------------|--------------|----------------------|----------|--|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | | | Теоретические | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Общий объем часов 2016ч: | | 1294 | 148 | 114 | 446 | 10 | 4 | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 | 420 |
| 1 | Обязательные предметные области | 1112 | | | | | | 141 | 145 | 180 | 185 | 227 | 234 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 90 | | | | | | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 1.2. | Основы профессионального самоопределения | 120 | | | | | | 16 | 16 | 20 | 20 | 24 | 24 |
| 1.3. | Общая физическая подготовка | 304 | | | | | | 30 | 34 | 45 | 50 | 70 | 75 |
| 1.4. | Вид спорта (Спортивный туризм) | 598 | | | | | | 85 | 85 | 100 | 100 | 113 | 115 |
| 2 | Вариативные предметные области | 182 | | | | | | 21 | 21 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 60 | | | | | | 9 | 9 | 9 | 9 | 12 | 12 |
| 2.2. | Специальные навыки | 64 | | | | | | 6 | 6 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 58 | | | | | | 6 | 6 | 9 | 9 | 14 | 14 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--|------------|-----|-----|-----|----|---|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|
| 3 | Теоретические занятия | 114 | | 114 | | | | 24 | 20 | 20 | 18 | 16 | 16 |
| 4 | Практические занятия | 446 | | | 446 | | | 44 | 44 | 80 | 77 | 105 | 96 |
| 4.1. | Тренировочные занятия | 288 | | | | | | 24 | 24 | 50 | 50 | 70 | 70 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 158 | | | | | | 20 | 20 | 30 | 27 | 35 | 26 |
| 5 | Самостоятельная работа | 148 | 148 | | | | | 20 | 20 | 24 | 24 | 30 | 30 |
| 6 | Аттестация | 14 | | | | | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 6.1 | Промежуточная | 10 | | | | 10 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - |
| 6.2. | Итоговая | 4 | | | | | 4 | | | | | | 4 |

Учебный план для групп базового уровня сложности

Таблица 4

| № п/п | Тема занятий | Год обучения | | | | | |
|-------------|--|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
| 1 | Обязательные предметные области | 141 | 145 | 180 | 185 | 227 | 234 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 | 10 | 15 | 15 | 20 | 20 |
| 1.1.1 | История развития спорта и вида спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 1.1.2. | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 1.1.3. | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 1.1.4. | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 1.1.5. | Строение и функции организма человека | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.1.6. | Спортивный туризм в системе физической культуры, спорта и туризма | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 1.1.7. | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.1.8. | Требования к оборудованию и инвентарю | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.1.9. | Основы спортивного питания | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.1.10. | Требования техники безопасности на занятиях | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1.2. | Основы профессионального самоопределения | 16 | 16 | 20 | 20 | 24 | 24 |
| 1.2.1 | Основы профессионального и личностного самоопределения | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| 1.2.2. | Профессиональное самоопределение как поиск смысла в трудовой деятельности. | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| 1.3. | Общая физическая подготовка | 30 | 34 | 45 | 50 | 70 | 75 |
| 1.3.1 | Общая физическая подготовка | 30 | 34 | 45 | 50 | 30 | 30 |
| 1.3.2. | Специальная физическая подготовка | - | - | - | - | 40 | 45 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1.4. | Вид спорта (спортивный туризм) | 85 | 85 | 100 | 100 | 113 | 115 |
| 1.4.1. | Туристские путешествия, история развития туризма | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 1.4.2. | Нормативные документы по спортивному туризму | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 1.4.3. | Туристская топография и ориентирование на местности | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 1.4.4. | Организация туристского быта в полевых условиях | 6 | 6 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 1.4.5. | Безопасность в спортивном туризме | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 1.4.6. | Техническая подготовка | 30 | 30 | 35 | 35 | 40 | 40 |
| 1.4.7. | Тактическая подготовка | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 1.4.8. | Психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 1.4.9. | Физкультурные и иные спортивные мероприятия | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 1.4.10. | Промежуточная аттестация | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - |
| 1.4.11. | Итоговая аттестация | - | - | - | - | - | 4 |
| 2 | Вариативные предметные области | 21 | 21 | 30 | 30 | 40 | 40 |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 9 | 9 | 9 | 9 | 12 | 12 |
| 2.2. | Специальные навыки | 6 | 6 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 6 | 6 | 9 | 9 | 14 | 14 |
| 3 | Теоретические занятия | 24 | 20 | 20 | 18 | 16 | 16 |
| 4 | Практические занятия | 44 | 44 | 80 | 77 | 105 | 96 |
| 4.1. | Тренировочные занятия | 24 | 24 | 50 | 50 | 70 | 70 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 20 | 20 | 30 | 27 | 35 | 26 |
| 5 | Самостоятельная работа | 20 | 20 | 24 | 24 | 30 | 30 |
| 6 | Аттестация | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 6.1 | Промежуточная | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - |
| 6.2. | Итоговая | - | - | - | - | - | 4 |
| Общий объем часов | | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 | 420 |

2.3. Расписание учебных занятий

Расписание занятий – один из основных организационных документов, определяющий работу тренера-преподавателя и МБУ ДО «СЮТур».

Цель расписания занятий – триединая: создание наиболее оптимальных условий обучения, воспитания и развития обучающихся; создание комфортных условий деятельности обучающихся и тренера-преподавателя; организация нормального эффективного режима функционирования МБУ ДО «СЮТур».

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся МБУ ДО «СЮТур», по представлению тренера-преподавателя с учётом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся. (п.13, 196-ФЗ от 09.11.2018 г. «Порядок») Рационально составленное расписание способствует эффективности учебно-воспитательного процесса, снижению и ликвидации перегрузок учащихся, повышению работоспособности обучающихся и педагогов, оптимальному использованию учебных помещений МБУ ДО «СЮТур».

Расписание устанавливает распорядок занятий в течение дня, недели, учебного года.

Для создания оптимальных условий деятельности педагогического и ученического коллективов и эффективности работы необходимо учитывать требования к санитарно-гигиеническому режиму образовательного процесса и составлению расписания.

Занятия в МБУ ДО «СЮТур» начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 - 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. (п.8.3. СанПиН 2.4.4.3172-14)

При наличии двух смен занятий организуется не менее 30-минутный перерыв между сменами для уборки и проветривания помещений. (п.8.4. СанПиН 2.4.4.3172-14)

Рекомендуемая продолжительность занятий детей в учебные дни - не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день.

После 30-40 минут теоретических занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 мин. (п.8.5. СанПиН 2.4.4.3172-14)

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- 1) 1-2 года обучения - 2 часов;
- 2) 3-6 года обучения - 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 3 академических часов (1-2 год обучения) и более 4 академических часов (3-6 года обучения).

3. Методическая часть образовательной программы

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Программа базового уровня предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

1. Обязательные предметные области базового уровня:

- 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.
- 1.2. Общая физическая подготовка.
- 1.3. Вид спорта.

2. Вариативные предметные области базового уровня:

- 2.1. Различные виды спорта и подвижные игры.
- 2.2. Развитие творческого мышления.
- 2.3. Специальные навыки.

(п.6. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

Изучение и освоение предметных областей. Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей Программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

(п.8. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней Программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

(п.9. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

- 1) История развития спорта и вида спорта.
- 2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
- 3) Основы законодательства в области физической культуры и спорта.
- 4) Умения и навыки гигиены.
- 5) Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни.
- 6) Основы здорового питания.
- 7) Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

(п.10.1. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Общая физическая подготовка":

- 1) Укреплять здоровье, разносторонне физически развивать, способствовать улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.
 - 2) Повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию, как основе дальнейшей специальной физической подготовки.
 - 3) Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.
 - 4) Формировать двигательные умения и навыки.
 - 5) Осваивать комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений.
 - 6) Формировать социально значимые качества личности.
 - 7) Научить коммуникативным навыкам, опыту работы в команде (группе).
- (п.10.2. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Вид спорта":

- 1) Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
 - 2) Научить основам техники и тактики избранного вида спорта.
 - 3) Освоить комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений.
 - 4) Научить соответственно возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочным нагрузкам.
 - 5) Дать знания требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта.
 - 6) Дать знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом.
 - 7) Приобретать опыт, участвуя в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта.
 - 8) Дать знания основ судейства по избранному виду спорта.
- (п.10.4. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Различные виды спорта и подвижные игры":

- 1) Научить точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижным играм.
 - 2) Развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - 3) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - 4) приобретение навыков сохранения собственной физической формы.
- (п.10.5. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Развитие творческого мышления":

- 1) Развить изобретательность и логическое мышление.
 - 2) Развить умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.
 - 3) Развить умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.
- (п.10.7. приказа Минспорта России от 15.11.2018 №939-ФЗ)

В предметной области "Специальные навыки":

- 1) Научить умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.
- 2) Научить умению развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- 3) Научить умению определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.
- 4) Научить умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

3.2. Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программы по предметным областям определяют содержание и организацию образовательного процесса по годам обучения, направлены на развитие интеллектуальных, физических и творческих способностей обучающихся через занятия избранным видом спорта «Спортивный туризм», подготовку квалифицированных юных туристов. Рабочая программа является основным документом тренера-преподавателя.

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем на учебный год (период, ступень обучения, этап подготовки) и рассчитана, как правило, на период с 01.09. по 31.08 следующего календарного года.

Проектирование содержания рабочей программы осуществляется индивидуально каждым тренером-преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и авторским видением по данному виду спорта. Допускается разработка рабочей программы коллективом тренеров преподавателей одного отделения по виду спорта (данное решение должно быть принято коллегиально и утверждено приказом директора МБУ ДО «СЮТур»).

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа. Рабочая программа должна быть разработана и утверждена в МБУ ДО «СЮТур» не позднее 1 сентября нового учебного года. Ежегодно в рабочую программу в установленном порядке могут вноситься изменения и/или дополнения.

Цель рабочей программы — создание условий для планирования, организации и управления образовательным процессом по определенной предметной области (спортивный туризм).

Задачи программы:

- сформировать представление о практической реализации федерального государственного образовательного стандарта при изучении конкретной предметной области (спортивный туризм);
- определить содержание, объем, порядок изучения предметной области (спортивный туризм) с учетом целей, задач и особенностей образовательного процесса образовательной организации и контингента обучающихся.

Рабочая программа выполняет следующие функции:

- является обязательной нормой выполнения учебного плана в полном объеме;
- определяет содержание образования по учебному предмету на базовом уровне сложности;
- обеспечивает преемственность содержания образования по учебному предмету;
- реализует принцип интегративного подхода в содержании образования;
- включает модули регионального предметного содержания;
- создает условия для реализации системно-деятельностного подхода;
- обеспечивает достижение планируемых результатов каждым обучающимся.

Рабочие программы по предметным областям разработаны в соответствии с приказом Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г. и объемом учебной нагрузки таблица 4 имеют:

Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения)

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»; Предметная область «Общая физическая подготовка»; Предметная область «Вид спорта»; Вариативная часть программы: различные виды спорта и подвижные игры, развитие творческого мышления, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

3.3. Объемы учебных нагрузок.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма учащихся. Подготовка обучающихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными особенностями, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности. Принцип постепенности увеличения нагрузки и тенденция к максимальным нагрузкам.

Постепенность в тенденции к максимальным нагрузкам немаловажный фактор достижения спортивных результатов. Повышение нагрузок, а соответственно, и получение более высоких результатов, должно быть сопряжено с возможностями организма учащегося.

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

Объёмы учебной нагрузки

Таблица 5

| Показатель учебной нагрузки | Базовый уровень сложности | | | | | |
|--------------------------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения | 6 год обучения |
| Количество часов в неделю | 6 ч | 6 ч | 8 ч | 8 ч | 10 ч | 10ч |
| Количество занятий в неделю | 1-3 | 1-3 | 1-4 | 1-4 | 1-5 | 1-5 |
| Общее количество часов в год | 252ч | 252ч | 336ч | 336ч | 420ч | 420ч |
| Общее количество занятий в год | 168 | 168 | 168 | 168 | 210 | 210 |

(Приложение №3 приказа Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939 «ФГТ»)

3.4. Методические материалы

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки учащихся и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Темы для теоретической подготовки

1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

1.1.2 История развития спорта и вида спорта

История развития спортивного туризма в России и за рубежом. Спортивные биографии лучших российских туристов.

1.1.3. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышения спортивного мастерства. Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет. Краткая характеристика развития спортивного туризма и спорта в районе и области

1.1.4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Единая всероссийская спортивная классификация. Федеральные стандарты спортивной подготовки (ФССП). Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и с, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

1.1.5. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса

Спортивная подготовка — целенаправленная деятельность по подготовке спортсменов к спортивным соревнованиям путем совершенствования их спортивного мастерства.

Организация спортивной подготовки осуществляется в соответствии с законодательством РФ, в том числе Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (2007), нормативными правовыми актами Министерства спорта РФ, федеральными стандартами спортивной подготовки по соответствующим видам спорта. В Российской Федерации по каждому виду спорта внесенному во Всероссийский реестр видов спорта, устанавливаются федеральные

стандарты спортивной подготовки, обязательные при разработке и реализации программ спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических и тренажёрных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

1.1.6. Строение и функции организма человека

Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Совершенствование функций органов дыхания и кровообращения под воздействием занятиями спортом.

1.1.7. Спортивный туризм в системе физической культуры, спорта и туризма

Основные понятия, типы, виды и формы туризма. Типы, виды, и формы туризма разнообразны. Типы туризма выделяются по целевой функции, мотивам и результатам занятий туризмом. Спортивный туризм имеет целевую функцию – спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересечённой местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

1.1.8. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Режим дня. Примерный распорядок дня юного спортсмена. Основы закаливания организма. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков.

1.1.9. Требования к оборудованию и инвентарю

Спортивное оборудование. Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям. Особенности одежды спортсмена при различных погодных условиях. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Специальное снаряжение.

1.1.10. Основы спортивного питания

Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты спортсмена. Энергетические траты в зависимости от содержания

тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни спортсмена. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

1.1.11. Требования техники безопасности на занятиях

Дисциплина на занятиях – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте.

Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

1.2. Основы профессионального самоопределения

1.2.1 Основы профессионального и личностного самоопределения

Основы и особенности профессионального самоопределения. Структура профессионального самоопределения. Факторы профессионального самоопределения личности. Характеристики профессионального самоопределения. Личностное самоопределение. Динамика профессионального самоопределения личности. Профессиональное самоопределение. Характер межличностных отношений. Основы личностного и профессионального самоопределения в школьном возрасте. Трудности профессионального самоопределения. Типы профессионального самоопределения.

1.2.2. Профессиональное самоопределение как поиск смысла в трудовой деятельности.

Профессиональное самоопределение как поиск смысла в труде. Варианты смысла самоопределения. Теоретические аспекты изучения особенностей профессионального самоопределения на разных этапах развития личности. Профессиональное самоопределение как процесс самореализации. Профессиональное самоопределение учащихся. Стратегии выбора профессии. Основные затруднения и ошибки при выборе профессии.

1.3. Общая физическая подготовка

1.3.1 Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в спортивном туризме. Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, лыжными гонками, гимнастикой, плаванием. К числу общеразвивающих упражнений относятся упражнения, направленные по своему преимущественному воздействию на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок. Совершенствование координации движений. Применение общеразвивающих упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полу-приседе, приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднятие и опускание ног. Упражнения с партнером. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации. Сдача Контрольных нормативов.

1.3.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для спортсменов: специальной выносливости, быстроты, ловкости, силовой выносливости. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Бег с картой. Упражнения на развитие быстроты. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования и преодоления препятствий. Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднятие туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

1.4. Вид спорта (спортивный туризм)

1.4.1. Туристские путешествия, история развития туризма

История развития туризма в России. Организация туризма в России. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма. Виды туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный, велосипедный, спелеотуризм. Характеристика каждого вида. Понятие о спортивном туризме. Экскурсионный и зарубежный туризм.

1.4.2. Нормативные документы по спортивному туризму

Правила организации и проведения соревнований с учащимися в Российской Федерации. Правила соревнований по спортивному туризму. Организация и проведение по спортивному туризму среди учащихся. Положение о соревнованиях по спортивному туризму, его основные разделы. Условия проведения соревнований. Техническая информация о дистанции соревнований. Классификация соревнований по спортивному туризму. Участники соревнований. Разрядные требования по спортивному туризму, Единая Всероссийская спортивная классификация. Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ» Приказ Министерства спорта России «Правила вида спорта «спортивный туризм». Разрядные требования.

1.4.3. Туристская топография и ориентирование на местности

Спортивные карты. Масштабы карт. Условные обозначения на различных картах. Ориентирование по карте, компасу и предметам на местности. Виды и особенности туристского ориентирования. Ориентирование: личное, парное, лично-командное, командное, эстафеты. Ориентирование при использовании спортивной карты, определение точки стояния (местонахождения) и выбор пути движения. Определение сторон горизонта по местным предметам, объектам, созданным природой, людьми, по растительности. Порядок действий в случае потери ориентировки. Особенности топографической подготовки спортсменов.

1.4.4. Организация туристского быта в полевых условиях

Должностное самоуправление в спортивном туризме. Снаряжение для спортивных походов и соревнований. Снаряжение для участия в соревнованиях по спортивному туризму. Групповое и личное снаряжение. Специальное снаряжение для работы команды. Виды костров. Организация бивуаков, лагеря. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре.

Гигиена в полевых условиях. Исполнение временных и постоянных обязанностей в группе. Обеспечение безопасности при проведении полевого лагеря.

1.4.5. Безопасность в спортивном туризме

Понятия «опасность» и «безопасность». Объективные и субъективные причины нарушения безопасного преодоления естественных препятствий в спортивных походах. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода или преодоления. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника другой команды. Обеспечение личной и командной безопасности при использовании спецснаряжения для работы на технических этапах дистанций соревнований.

1.4.6. Техническая подготовка

Краткая характеристика техники спортивного туризма. Понятие о технике спортивного туризма. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Приемы и способы передвижения по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по склонам. Техничко-вспомогательные действия. Типичные ошибки при освоении техники спортивного туризма. Организация и техника страховки в туризме. Виды страховки: групповая, самостраховка, комбинированная. Требования безопасности к индивидуальной страховочной системе. Специальное туристское снаряжение.

1.4.7. Тактическая подготовка

Персональные представления о тактике прохождения дистанции. Взаимосвязь техники и тактики в обучении спортсменов при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Анализ соревнований.

1.4.8. Психологическая подготовка

Особенности психологической подготовки в спортивном туризме. Средства и методы психологической подготовки. Формирование спортивной мотивации.

Психологический стресс, регулирование стресса. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Приемы регуляции и саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности.

1.4.9. Физкультурные и иные спортивные мероприятия

Организаторы физкультурных мероприятий или спортивных мероприятий определяют условия их проведения. Права и обязанности зрителей при проведении официальных спортивных соревнований.

1.4.10. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для

перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска, учащегося к итоговой аттестации.

1.4.11. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

2. Вариативные предметные области

2.1. Различные виды спорта и подвижные игры

Спорт - составная часть физической культуры. Виды спорта: игровые; командные; индивидуальные; циклические; силовые; сложно координационные; технические; экстремальные; прикладные виды спорта. Прочие виды спорта. Возникновение игры. Отличие подвижных игр от спортивных игр. Организация и проведение подвижной игры. Классификация игр. Техника безопасности по спортивным и подвижным играм и принципы их проведения.

2.2. Специальные навыки

Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением. Уход за снаряжением. Ремонт снаряжения. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Приготовление пищи в природных условиях. Планирование путей прохождения дистанции при использовании линейных ориентиров. Выбор пути движения между КП. Раскладка сил на дистанции соревнований. Особенности тактики в различных видах соревнований по туризму. Прохождение этапов подъем, траверс, спуск. Страховка на этапе. Работа с карабинами различных видов. Техника использования карабинов с различными муфтами на различных этапах. Работа в страховочных системах различных видов. Движение по ровной, по сильно пересеченной местности, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп, по лесу через кустарники и завалы, движение по заболоченной местности, движение по дорогам, тропам и без троп. Работа и организация страховки на этапах переправа по бревну через реку и сухой овраг. Организация страховки и работы на этапе брод через реку по перилам и стенкой. Устройство перил. Порядок и техника движения вброд вдоль перил. Техника движения по навесной переправе.

2.3. Спортивное и специальное оборудование

Карта. Спортивная карта. Компас. Учебный тренажер. Упражнения тренажеры представляют собой карточки с заданиями. Учебные трассы (скалодромы, переправы и т.п.).

4. Практические занятия

4.1. Тренировочные занятия

Общая характеристика спортивной тренировки учащихся. Виды тренировочных занятий. Групповая. Индивидуальная. Свободная. Смешанная. Запрограммированная. Техническая. Тактическая или технико-тактическая. Комбинированная. Контрольная. Продолжительность тренировочного занятия.

4.2. Физкультурные и спортивные мероприятия

Физкультурные и спортивные мероприятия и их место в сфере физической культуры и спорта. Виды и функции физкультурно-спортивных мероприятий. Спортивные соревнования по видам спорта. Рекламно-пропагандистские мероприятия проводятся в форме показательных соревнований, конкурсов. Учебно-тренировочные мероприятия. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия.

5. Самостоятельная работа

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания. Самостоятельная работа учащихся в пределах до 10% от общего учебного плана. Учащийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы.

6. Аттестация

6.1. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска, учащегося к итоговой аттестации.

6.2. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Система отбора основана на комплексе методов педагогического, психологического, медицинского и социального характера, позволяющая определить степень одаренности спортсмена к тому или иному виду спорта.

В настоящее время в ходе начального отбора рекомендуется оценивать следующие качества и показатели у юных туристов: быстра ориентироваться в окружающей среде, дистанционную скорость, ловкость, прыгучесть, скоростно-силовые качества, выносливость, способность быстро и точно решать задачи различной степени сложности, способность быстро перестраивать свои действия в связи с изменением ситуации.

Экспертный метод. Чем больше тренеров-экспертов будут участвовать в наблюдении за деятельностью детей и чем выше их квалификация, тем прогнозирование будет достовернее. Некоторые качества и свойства личности можно обнаружить с помощью экспертного метода непосредственно в процессе тренировки. При этом желательно, чтобы кандидат по соревновался с разными партнерами. Оценки уровня мышления складываются из таких показателей, как быстрота ориентировки и выбора решения, эффективность принятых решений и способность предугадывать развитие разных ситуаций.

С помощью наблюдений можно оценить основные свойства нервной системы детей. Объектом наблюдений являются уверенность, боевитость, стабильность. На основании анализа наблюдений можно судить о силе, подвижности, динамичности и уравновешенности нервной системы кандидата. Для изучения волевых качеств также можно использовать соревновательный метод (помимо тестового). Наиболее значимыми волевыми качествами туриста являются инициативность, самостоятельность, настойчивость и упорство. Тренер должен применять такие ситуации, в которых бы указанные качества проявлялись в большей степени. Желательно наблюдать за поведением ребенка на тренировочных занятиях и в процессе сдачи контрольных нормативов.

Тестовый метод. Дополнительно к экспертной оценке игровых действий используют различные контрольные упражнения и тесты. При этом целесообразно применять комплекс методов исследования:

- 1) педагогические наблюдения, позволяющие судить о задатках и одаренности юных спортсменах;
 - 2) врачебные обследования, дающие информацию о состоянии здоровья детей и сдвигах в функциональном состоянии систем организма;
 - 3) контрольные испытания, характеризующие уровень развития физических качеств кандидатов (прежде всего таких, как скорость, ловкость, выносливость и ее различные виды, прыгучесть, гибкость и др.);
 - 4) методы оценки специальных способностей (техника владения веревками, карабинами, компасами и умение выполнять отдельные тактические действия, устойчивость к сбивающим факторам);
 - 5) тесты, учитывающие наследственные факторы и способности к обучаемости.
- В программу тестирования может быть включен и еще ряд достаточно эффективных показателей: скорость переработки информации, распределение внимания, точность реакции на движущийся объект и т.п.

При проведении тестирования желательно всех кандидатов разделить на две группы. В первую включить детей, уже занимающихся туризмом, во вторую - новичков.

Это позволит более целенаправленно и эффективно провести отбор. Методика приема контрольных упражнений определяется требованиями Программы.

При определении перспективности учащихся необходимо ориентироваться не только на наличие у него высоких потенциальных физических и психологических возможностей, но обязательно иметь в виду оценку способности его к мобилизации резервных возможностей, к эффективной реализации двигательного потенциала в экстремальных условиях - ответственных спортивных соревнованиях. Это говорит о том, что рекордные достижения требуют не только огромного труда, но и комплекса личностных качеств, помогающих учащемуся достичь высоких результатов в экстремальных условиях.

Наиболее значимыми факторами, влияющими на спортивные результаты и которые необходимо учитывать при отборе, являются: скоростно-силовые и координационные способности; наследуемые способности; морфофункциональные особенности; энергетические возможности (их аэробная и анаэробная производительность). Из перечисленных факторов только наследуемые (генетически обусловленные) способности не подчиняются в целом педагогическому воздействию в процессе тренировки.

**Влияние физических качеств и телосложения
на результативность в "спортивном туризме"** *Таблица 6*

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|---|------------------------|
| Скоростные способности | 2 |
| Мышечная сила | 1 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние. (прил.№4 приказа Минспорта России от 16.04.2018 №345 "ФССП по виду спорта "Спортивный туризм")

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Запрещается использование при реализации Программы методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся. (ч.9 ст.13 273-ФЗ «Об образовании в РФ»)

В целях предупреждения нарушения здоровья у обучающихся предусматриваются мероприятия:

- 1) диспансерное обследование не менее 1-го раза в год;
- 2) дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- 3) контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку обучающихся перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Проводить инструктаж по технике безопасности (ТБ).
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку директору МБУ ДО «СЮТур» о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Инструктаж по технике безопасности обучающихся проводит тренер-преподаватель не реже двух раз в год – в сентябре (вводный) и в январе (повторный). Для обучающихся, пропустивших инструктаж: по уважительной причине - в день выхода на занятия; для обучающихся, поступивших в течение учебного года – в первый день их занятий. Этот инструктаж включает в себя: информацию о режиме занятий, правилах поведения обучающихся во время занятий, во время перерывов в помещениях, на территории МБУ ДО «СЮТур», инструктаж по пожарной безопасности, по электробезопасности, правила поведения в случае возникновения чрезвычайной ситуации, по правилам дорожно-транспортной безопасности, безопасному маршруту в МБУ ДО «СЮТур» и т.д.

Непосредственно перед каждым занятием по каждой дисциплине проводится промежуточный инструктаж, который напоминает обучающимся о безопасном поведении на занятиях;

Кроме этого, в процессе реализации Программы проводятся следующие целевые инструктажи: по поведению во время организованных выездов, инструкция по правилам поведения во время массовых мероприятий.

Инструкция по технике безопасности для обучающихся

1. Общие правила поведения для обучающихся устанавливают нормы поведения в здании и на территории МБУ ДО «СЮТур». Обучающиеся должны бережно относиться к имуществу, уважать честь и достоинство других обучающихся и работников и выполнять правила внутреннего распорядка:

1.1. Соблюдать расписание занятий, не опаздывать и не пропускать занятия без уважительной причины. В случае пропуска, предупредить тренера-преподавателя.

1.2. Приходить в опрятной одежде, предназначенной для занятий, иметь сменную обувь.

1.3. Соблюдать чистоту в здании и на территории МБУ ДО «СЮТур».

1.4. Беречь здание, оборудование и имущество.

1.5. Экономно расходовать электроэнергию и воду.

1.6. Соблюдать порядок и чистоту в раздевалке, туалете и других помещениях.

1.7. Принимать участие в коллективных творческих делах.

1.8. Уделять должное внимание своему здоровью и здоровью окружающих.

2. Всем обучающимся ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

2.1. Использовать в речи нецензурную брань.

2.2. Наносить моральный и физический вред другим обучающимся.

2.3. Бегать вблизи оконных проемов и др. местах, не предназначенных для игр.

2.4. Играть в азартные игры (карты, лото и т.д.).

2.5. Приходить в нетрезвом состоянии, а также в состоянии наркотического или токсического опьянения. Курить в здании и на территории, приносить и распивать спиртные напитки (в том числе пиво), употреблять наркотические вещества.

2.6. Входить в здание МБУ ДО «СЮТур» с большими сумками (предметами), с велосипедами, колясками, санками и т.п., а также в одежде, которая может испачкать одежду других посетителей, мебель и оборудование.

2.7. Приносить в МБУ ДО «СЮТур» огнестрельное оружие, колющие, режущие и легко бьющиеся предметы, отравляющие, токсичные, ядовитые вещества и жидкости, бытовые газовые баллоны.

2.8. Пользоваться открытым огнём, пиротехническими устройствами (фейерверками, бенгальским огнём, петардами и т.п.).

2.9. Самовольно проникать в служебные и производственные помещения МБУ ДО «СЮТур»;

2.10. Наносить ущерб помещениям и оборудованию МБУ ДО «СЮТур».

3. Требования безопасности перед началом и во время занятий

3.1. Находиться в помещении только в присутствии педагога.

3.2. Соблюдать порядок и дисциплину во время занятий.

3.3. Не включать самостоятельно приборы и иные технические средства обучения.

3.4. Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.

3.5. При работе с острыми, режущими инструментами надо соблюдать инструкции по технике безопасности.

3.6. размещать приборы, материалы, оборудование на своем рабочем месте таким образом, чтобы исключить их падение или опрокидывание.

3.7. при обнаружении каких-либо неисправностей в состоянии используемой техники, прекратить работу и поставить в известность педагога.

4. Правила поведения во время перерыва между занятиями

- 4.1. Обучающиеся обязаны использовать время перерыва для отдыха.
- 4.2. Во время перерывов (перемен) обучающимся запрещается:
 - 4.2.1. шуметь, мешать отдыхать другим, бегать по лестницам, вблизи оконных проёмов и в других местах, не приспособленных для игр;
 - 4.2.2. толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу для решения любого рода проблем;
 - 4.2.3. употреблять непристойные выражения и жесты в адрес любых лиц, запугивать, заниматься вымогательством.
 - 4.2.4. производить любые действия, влекущие опасные последствия для окружающих
- 4.3. Во время перемен обучающимся не разрешается выходить из учреждения без разрешения тренера-преподавателя.

5. На территории образовательного МБУ ДО «СЮТур»

- 5.1. Запрещается курить и распивать спиртные напитки в МБУ ДО «СЮТур» и на его территории.
- 5.2. Запрещается пользоваться осветительными и нагревательными приборами с открытым пламенем и спиралью.

6. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 6.1. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет (спортивный зал) по указанию тренера-преподавателя в организованном порядке, без паники.
- 6.2. В случае травматизма обратиться к тренеру за помощью.
- 6.3. При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщить тренеру-преподавателю или другому работнику МБУ ДО «СЮТур».

7. Правила поведения детей и подростков в случае возникновения пожара

- 7.1. При возникновении пожара (вид открытого пламени, запах гари, задымление) немедленно сообщить тренеру-преподавателю.
 - 7.2. При опасности пожара находиться возле тренера-преподавателя. Строго выполнять его распоряжения.
 - 7.3. Не поддаваться панике. Действовать согласно указаниям работников МБУ ДО «СЮТур».
 - 7.4. По команде тренера-преподавателя эвакуироваться из здания в соответствии с определенным порядком. При этом не бежать, не мешать своим товарищам.
 - 7.5. При выходе из здания находиться в месте, указанном тренером-преподавателем.
 - 7.6. Старшеклассники должны знать план и способы эвакуации (выхода из здания) на случай возникновения пожара, места расположения первичных средств пожаротушения и правила пользования ими.
 - 7.7. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой.
- Обо всех причиненных травмах (раны, порезы, ушибы, ожоги и т.д.) обучающиеся обязаны немедленно сообщить работникам МБУ ДО «СЮТур».

8. Правила поведения детей и подростков по электробезопасности

- 8.1. Неукоснительно соблюдайте порядок включения электроприборов в сеть: шнур сначала подключайте к прибору, а затем к сети.

- 8.2. Отключение прибора производится в обратной последовательности. Не вставляйте вилку в штепсельную розетку мокрыми руками.
- 8.3. Перед включением проверьте исправность розетки сети, вилку и сетевой шнур на отсутствие нарушения изоляции.
- 8.4. Прежде чем включить аппарат внимательно ознакомьтесь с руководством по эксплуатации, и помните о мерах предосторожности:
- 8.5. Не загромождайте вентиляционные отверстия, они необходимы для предотвращения перегрева;
- 8.6. Во избежание несчастных случаев не включайте аппарат при снятом корпусе.
- 8.7. При прекращении подачи тока во время работы с электрооборудованием или в перерыве работы, отсоедините его от электросети.
- 8.8. Запрещается разбирать и производить самостоятельно ремонт самого оборудования, проводов, розеток и выключателей.
- 8.9. Не подходите к оголенному проводу и не дотрагивайтесь до него (может ударить током).
- 8.10. Нельзя гасить загоревшиеся электроприборы водой. В случае возгорания электроприборов немедленно сообщите педагогу и покиньте помещение.

Правила поведения для обучающихся во время массовых мероприятий

1. Во время проведения соревнований, конкурсов, экскурсий, походов и т.д. обучающийся должен находиться со своим тренером-преподавателем и группой.
2. Обучающиеся должны строго выполнять все указания тренера-преподавателя при участии в массовых мероприятиях, избегать любых действий, которые могут быть опасны для собственной жизни и для жизни окружающих.
3. Одежда и обувь должна соответствовать предполагаемому мероприятию (соревнованию, конкурсу, экскурсии, походам).
4. При возникновении чрезвычайной ситуации немедленно покинуть МБУ ДО «СЮТур» через ближайший выход.

Инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным играм

Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травм при столкновениях; нарушениях правил проведения игры; при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т. п.), которые в ходе игры могут стать причиной травмы.
- 1.5. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.6. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации МБУ ДО «СЮТур», оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- 2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.3. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации МБУ ДО «СЮТур».
- 4.2. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.3. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации МБУ ДО «СЮТур», при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации МБУ ДО «СЮТур» и в ближайшую пожарную часть, тренеру- преподавателю приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ вымыть лицо и руки с мылом.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Специфика воспитательной работы в МБУ ДО «СЮТур» состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только вовремя учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у обучающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- 1) личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- 2) высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- 3) атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- 4) дружный коллектив;
- 5) система морального стимулирования;
- 6) наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- 1) торжественный прием в МБУ ДО «СЮТур»;
- 2) проводы выпускников;
- 3) просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- 4) регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- 5) проведение тематических праздников;
- 6) тематические диспуты и беседы;
- 7) оформление сайтов, стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде.

Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Большое воспитательное воздействие на юных туристов оказывает пребывание в спортивно-оздоровительном лагере или отряде, на учебном сборе, так как условия жизнедеятельности учащихся в корне изменяются. Отсутствие привычных факторов воздействия (семья, школа, товарищи, знакомые) приводит к тому, что тренер-преподаватель становится главным и зачастую единственным руководителем воспитательного процесса.

Такая ситуация, естественно, откладывает на него серьезную ответственность.

Вот почему тренер-преподаватель заранее должен продумать план воспитательной работы на время пребывания учащихся в лагере, на сборе и во время учебного процесса.

План воспитательной работы должен содержать:

- 1) групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- 2) профессиональную ориентацию обучающихся;
- 3) научную, творческую, исследовательскую работу;
- 4) проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- 5) организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- 6) организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- 7) иные мероприятия.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации ОТиК и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров. Задача профориентационной работы:

- оказывать профориентационную поддержку учащимся в процессе выбора
- профессии тренера, учителя, преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширение возможностей социализации учащихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и учащимися по профориентационной работе;
- выработка и формирование у обучающихся положительного и сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

5. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования

Зачисление детей для обучения по дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта. (п.8.10. СанПиН 2.4.4.3172-14)

Для зачисления поступающим в МБУ ДО «СЮТур» на 1-2 год обучения предлагается выполнить нормативы комплекса контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке указанные в таблице № 7.

Для зачисления поступающих в МБУ ДО «СЮТур» на 3-6 год обучения предлагается выполнить нормативы комплекса контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке указанные в таблице № 8. Промежуточная аттестация обучающихся проводится в апреле-мае по итогам каждого года обучения. Итоговая аттестация обучающихся организуется по итогам завершения освоения образовательной Программы в полном объеме в соответствии с учебным планом.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

В процессе диагностики учащихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного туризма с помощью специально разработанных и адаптированных тестов.

Для учащихся первого года обучения или вновь зачисленных детей применяются методики тестирования мыслительных процессов для получения представления об уровне развития учащегося.

Начиная со второго и последующих годов обучения используются специальные тесты по спортивному туризму, разработанные тренером-преподавателем. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Также при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия учащихся в соревнованиях разного уровня.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета МБУ ДО «СЮТур», при условии выполнения 75% контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке.

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы базового уровня

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "спортивный туризм"

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на 1-2 год обучения

Таблица 7

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|--|
| | <i>Мальчики</i> | <i>Девочки</i> |
| Скоростные | Бег 60 м (не более 12 с) | Бег 60 м (не более 12,9 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| | Прыжок в высоту с места (не менее 20 см) | Прыжок в высоту с места (не менее 15 см) |
| Выносливость | Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с) | Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) |
| | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 7 раз) |
| | Вис на перекладине на двух руках (не менее 30 с) | Вис на перекладине на двух руках (не менее 25 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) |
| | Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке за 4 с, с последующим прохождением по прямой линии (не менее 3 оборотов в каждую сторону) | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук) | |

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на 3-6 год обучения

Таблица 8

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| <i>Нормативы общей физической, специальной физической подготовки</i> | | |
| Скоростные | Бег 60 м (не более 10,8 с) | Бег 60 м (не более 11,2 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Выносливость | Бег на 1,5 км (не более 7 мин 55 с) | Бег на 1,5 км (не более 8 мин 35 с) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
| | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 13 раз) | Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9,4 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) | |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Преодоление дистанции-пешеходная

Регламент проведения спортивных соревнований по спортивному туризму

Контрольное время дистанции: без учета времени

Таблица 9

| | | | | | | |
|---|------------------------------------|-------------------|---|----------|----------------------------------|--|
| Старт | | По сигналу | | | | |
| Расстояние до этапа 1 | | | | | 4 м | |
| Этап 1 | Навесная переправа | | | | РЗ-1 – ПС-2 | |
| Параметры: | L | 15 | м | α | 5° | |
| Оборудование: | РЗ-1 | | КЛ. БЗ | | | |
| | Судейские двойные перила | | | | | |
| | ПС-2 | | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (1 шт.). | | | |
| Действия: п.7.9.2 | | | | | | |
| Этап 2 | Спуск по перилам | | | | ПС-2 – РЗ-2 | |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | ПС-2 | | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (1 шт.) | | | |
| | Судейские перила | | | | | |
| | РЗ-2 | | БЗ | | | |
| Действия: п. 7.10.3, 7.10.8 | | | | | | |
| Обратное движение: п. 7.10.2 | | | | | | |
| Расстояние до этапа 3 | | | | | 3 м | |
| Этап 3 | Подъём по стенду с зацепами | | | | РЗ-3 – ПС-3 | |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | Скальный стенд | | | | | |
| | РЗ-3 | | БЗ | | | |
| | ПС-3 | | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (1 шт.) | | | |
| Действия: Подъём осуществляется по скальному стенду с зацепами. | | | | | | |
| Дополнительные условия: При срыве участник повторяет попытку снова. Количество попыток не регламентируется. | | | | | | |
| Этап 4 | Спуск по перилам | | | | ПС-3 – РЗ-3 | |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | ПС-3 | | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (1 шт.). | | | |
| | Судейские перила | | | | | |
| | РЗ-3 | | БЗ | | | |
| Действия: | | | | | | |
| Обратное движение: п. 7.10.2 | | | | | | |
| Расстояние до Финиша | | | | | 7 м | |
| Финиш: | | | | | По нажатию кнопки «Финиш» | |

Преодоление дистанции-пешеходная

Контрольное время дистанции: 1 мин.30 сек.

Таблица 10

| | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------|-------------------|---|----------|--------------------|--|
| Старт | | По сигналу | | | | |
| Расстояние до этапа 1 | | | | | 4 м | |
| Этап 1 | Навесная переправа | | | | РЗ-1 – ПС-2 | |
| Параметры: | L | 15 | м | α | 5° | |
| Оборудование: | РЗ-1 | | КЛ. БЗ | | | |
| | Судейские двойные перила | | | | | |
| | ПС-2 | | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (1 шт.). | | | |
| Действия: п.7.9.2 | | | | | | |
| Этап 2 | Спуск по перилам | | | | ПС-2 – РЗ-2 | |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | ПС-2 | | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (1 шт.) | | | |
| | Судейские перила | | | | | |
| | РЗ-2 | | БЗ | | | |
| Действия: п. 7.10.3, 7.10.8. | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|------------------------------------|--|----------|-----|--------------------|
| Обратное движение: | п. 7.10.2 | | | | | |
| Расстояние до этапа 3 | | | | | | 3 м |
| Этап | 3 | Подъём по стенду с зацепами | | | | РЗ-3 – ПС-3 |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | Скальный стенд | | | | | |
| | РЗ-3 | | БЗ | | | |
| | ПС-3 | | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (1 шт.) | | | |
| Действия: | Подъём осуществляется по скальному стенду с зацепами. | | | | | |
| Дополнительные условия: | При срыве участник повторяет попытку снова. Количество попыток не регламентируется. | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|-------------------------|---|----------|-----|--------------------|
| Этап | 4 | Спуск по перилам | | | | ПС-3 – РЗ-3 |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | ПС-3 | | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (1 шт.). | | | |
| | Судейские перила | | | | | |
| | РЗ-3 | | БЗ | | | |
| Действия: | п. 7.10.3, 7.10.8. | | | | | |
| Обратное движение: | п. 7.10.2 | | | | | |
| Расстояние до Финиша | 7 м | | | | | |
| Финиш: | По нажатию кнопки «Финиш» | | | | | |

Преодоление дистанции-пешеходная

Перечень, параметры и характеристики технических этапов, оборудование, оборудование и условия их прохождения

Контрольное время дистанции: без учёта времени

Таблица 11

| | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|---------------------------|---|----------|----|--------------------|
| Старт | | По сигналу | | | | |
| Расстояние до этапа 1 | | | | | | 4 м |
| Этап | 1 | Навесная переправа | | | | РЗ-1 – ПС-2 |
| Параметры: | L | 15 | м | α | 5° | |
| Оборудование: | РЗ-1 | | КЛ. БЗ | | | |
| | Судейские двойные перила | | | | | |
| | ПС-2 | | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (2 шт.). | | | |
| Действия: | п.7.9.2 | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------|--------------------|-------------------------|--|----------|-----|--------------------|
| Этап | 2 | Спуск по перилам | | | | ПС-2 – РЗ-2 |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | ПС-2 | | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (1 шт.) | | | |
| | Судейские перила | | | | | |
| | РЗ-2 | | БЗ | | | |
| Действия: | п. 7.10.3, 7.10.8. | | | | | |
| Обратное движение: | п. 7.10.2 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|------------------------------------|--|----------|-----|--------------------|
| Расстояние до этапа 3 | | | | | | 3 м |
| Этап | 3 | Подъём по стенду с зацепами | | | | РЗ-3 – ПС-3 |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | Скальный стенд | | | | | |
| | РЗ-3 | | БЗ | | | |
| | ПС-3 | | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (1 шт.) | | | |
| Действия: | Подъём осуществляется по скальному стенду с зацепами. | | | | | |
| Дополнительные условия: | При срыве участник повторяет попытку снова. Количество попыток не регламентируется. | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------|-------------------|-------------------------|--|----------|-----|--------------------|
| Этап | 4 | Спуск по перилам | | | | ПС-3 – РЗ-3 |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | ПС-3 | | ОЗ. Судейский неразъемный карабин (1 шт.). | | | |
| | Судейские перила | | | | | |
| | РЗ-3 | | БЗ | | | |
| Действия: | п. 7.10.3, 7.10.8 | | | | | |
| Обратное движение: | п. 7.10.2 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|------------------|--------------------------|---|----------|-----|-------------------|
| Расстояние до этапа 5 | | | | | | 3 м |
| Этап | 5 | Подъём по перилам | | | | РЗ-2 – П-2 |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | РЗ-2 | | БЗ. Судейские перила. | | | |
| | ПС-2 | | ОЗ. ТО - судейский неразъемный карабин (2 шт.). | | | |
| Действия: | п.7.10.2 | | | | | |
| Обратное движение: | п.7.10.3, 7.10.8 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------|---|----------|----|--------------------|
| Этап | 6 | Навесная переправа | | | | ПС-2– РЗ -1 |
| Параметры: | L | 15 | м | α | 5° | |
| Оборудование: | ПС- 2 | | ОЗ. ТО - судейский неразъемный карабин (2 шт.). | | | |
| | Судейские двойные перила. | | | | | |
| | РЗ -1 | | БЗ. КЛ | | | |
| Действия: | п. 7.9.2 | | | | | |
| Расстояние до финиша | 4 м | | | | | |
| Финиш: | По нажатию кнопки «Финиш» | | | | | |

Преодоление дистанции-пешеходная

Перечень, параметры и характеристики технических этапов, оборудование, оборудование и условия их прохождения

Контрольное время дистанции: 2мин.30сек.

Таблица12

| | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|---------------------------|---|----------|-----|---------------------|--|
| Старт | | По сигналу | | | | | |
| Расстояние до этапа 1 | | | | | | 4 м | |
| Этап | 1 | Навесная переправа | | | | РЗ -1 – ПС-2 | |
| Параметры: | L | 15 | м | α | 5° | | |
| Оборудование: | РЗ-1 | | КЛ. БЗ | | | | |
| | Судейские двойные перила | | | | | | |
| | ПС-2 | | ОЗ. ТО - судейский неразъемный карабин (2 шт.). | | | | |
| Действия: | п.7.9.2 | | | | | | |
| Этап | 2 | Спуск по перилам | | | | ПС-2 – РЗ-2 | |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | | |
| Оборудование: | ПС-2 | | ОЗ. ТО - судейский неразъемный карабин (2 шт.) | | | | |
| | Судейские перила | | | | | | |
| | РЗ-2 | | БЗ | | | | |
| Действия: | п. 7.10.3, 7.10.8. | | | | | | |
| Обратное движение: | п. 7.10.2 | | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|------------------------------------|--|----------|-----|--------------------|
| Расстояние до этапа 3 | | | | | | 3 м |
| Этап | 3 | Подъём по стенду с зацепами | | | | РЗ-3 – ПС-3 |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | Скальный стенд | | | | | |
| | РЗ-3 | | БЗ | | | |
| | ПС-3 | | ОЗ. ТО - судейский неразъемный карабин (1 шт.) | | | |
| Действия: | Подъём осуществляется по скальному стенду с зацепами. | | | | | |
| Дополнительные условия: | При срыве участник повторяет попытку снова. Количество попыток не регламентируется. | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------|-------------------|-------------------------|--|----------|-----|--------------------|
| Этап | 4 | Спуск по перилам | | | | ПС-3 – РЗ-3 |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | ПС-3 | | ОЗ. Судейский неразъемный карабин (1 шт.). | | | |
| | Судейские перила | | | | | |
| | РЗ-3 | | БЗ | | | |
| Действия: | п. 7.10.3, 7.10.8 | | | | | |
| Обратное движение: | п. 7.10.2 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|------------------|--------------------------|---|----------|-----|-------------------|
| Расстояние до этапа 5 | | | | | | 3 м |
| Этап | 5 | Подъём по перилам | | | | РЗ-2 – П-2 |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | РЗ-2 | | БЗ. Судейские перила. | | | |
| | ПС-2 | | ОЗ. ТО - судейский неразъемный карабин (2 шт.). | | | |
| | Действия: | | | | | |
| Обратное движение: | п.7.10.2 | | | | | |
| Обратное движение: | п.7.10.3, 7.10.8 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------|---|----------|----|--------------------|
| Этап | 6 | Навесная переправа | | | | ПС-2– РЗ -1 |
| Параметры: | L | 15 | м | α | 5° | |
| Оборудование: | ПС- 2 | | ОЗ. ТО - судейский неразъемный карабин (2 шт.). | | | |
| | Судейские двойные перила. | | | | | |
| | РЗ -1 | | БЗ. КЛ | | | |
| Действия: | п. 7.9.2 | | | | | |
| Расстояние до финиша | 4 м | | | | | |
| Финиш: | По нажатию кнопки «Финиш» | | | | | |

Преодоление дистанции-пешеходная

Перечень, параметры и характеристики технических этапов, оборудование, оборудование и условия их прохождения

Контрольное время дистанции: 2мин.00сек

Таблица 13

| | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|---------------------------|---|----------|----|---------------------|
| Старт | | По сигналу | | | | |
| Расстояние до этапа 1 | | | | | | 4 м |
| Этап | 1 | Навесная переправа | | | | РЗ -1 – ПС-2 |
| Параметры: | L | 15 | м | α | 5° | |
| Оборудование: | РЗ-1 | | КЛ. БЗ | | | |
| | Судейские двойные перила | | | | | |
| | ПС-2 | | ОЗ. ТО - судейский неразъемный карабин (2 шт.). | | | |
| Действия: | п.7.9.2 | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------|--------------------|-------------------------|--|----------|-----|--------------------|
| Этап | 2 | Спуск по перилам | | | | ПС-2 – РЗ-2 |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | ПС-2 | | ОЗ. ТО - судейский неразъемный карабин (2 шт.) | | | |
| | Судейские перила | | | | | |
| | РЗ-2 | | БЗ | | | |
| Действия: | п. 7.10.3, 7.10.8. | | | | | |
| Обратное движение: | п. 7.10.2 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|---|------------------------------------|--|----------|-----|--------------------|
| Расстояние до этапа 3 | | | | | | 3 м |
| Этап | 3 | Подъём по стенду с зацепами | | | | РЗ-3 – ПС-3 |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | Скальный стенд | | | | | |
| | РЗ-3 | | БЗ | | | |
| | ПС-3 | | ОЗ. ТО - судейский неразъемный карабин (1 шт.) | | | |
| Действия: | Подъём осуществляется по скальному стенду с зацепами. | | | | | |
| Дополнительные условия: | При срыве участник повторяет попытку снова. Количество попыток не регламентируется. | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------|-------------------|-------------------------|--|----------|-----|--------------------|
| Этап | 4 | Спуск по перилам | | | | ПС-3 – РЗ-3 |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | | ПС-3 | ОЗ. Судейский неразъёмный карабин (1 шт.). | | | |
| | | Судейские перила | | | | |
| | | РЗ-3 | БЗ | | | |
| Действия: | п. 7.10.3, 7.10.8 | | | | | |
| Обратное движение: | п. 7.10.2 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|------------------|--------------------------|---|----------|-----|-------------------|
| Расстояние до этапа 5 | | | | | | 3 м |
| Этап | 5 | Подъём по перилам | | | | РЗ-2 – П-2 |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | | РЗ-2 | БЗ. Судейские перила. | | | |
| | | ПС-2 | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (2 шт.). | | | |
| Действия: | п.7.10.2 | | | | | |
| Обратное движение: | п.7.10.3, 7.10.8 | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------|---|----------|----|--------------------|
| Этап | 6 | Навесная переправа | | | | ПС-2– РЗ -1 |
| Параметры: | L | 15 | м | α | 5° | |
| Оборудование: | | ПС- 2 | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (2 шт.). | | | |
| | | Судейские двойные перила. | | | | |
| | | РЗ -1 | БЗ. КЛ | | | |
| Действия: | п. 7.9.2 | | | | | |
| Расстояние до финиша | 4 м | | | | | |
| Финиш: | По нажатию кнопки «Финиш» | | | | | |

Преодоление дистанции-пешеходная

Перечень, параметры и характеристики технических этапов, оборудование, оборудование и условия их прохождения

Контрольное время дистанции: 1мин.40сек

Таблица 18

| | | | | | | |
|------------------------------|----------|---------------------------|---|----------|----|---------------------|
| Старт | | По сигналу | | | | |
| Расстояние до этапа 1 | | | | | | 4 м |
| Этап | 1 | Навесная переправа | | | | РЗ -1 – ПС-2 |
| Параметры: | L | 15 | м | α | 5° | |
| Оборудование: | | РЗ-1 | КЛ. БЗ | | | |
| | | Судейские двойные перила | | | | |
| | | ПС-2 | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (2 шт.). | | | |
| Действия: | п.7.9.2 | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------|--------------------|-------------------------|--|----------|-----|--------------------|
| Этап | 2 | Спуск по перилам | | | | ПС-2 – РЗ-2 |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | | ПС-2 | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (1 шт.) | | | |
| | | Судейские перила | | | | |
| | | РЗ-2 | БЗ | | | |
| Действия: | п. 7.10.3, 7.10.8. | | | | | |
| Обратное движение: | п. 7.10.2 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|----------|------------------------------------|--|----------|-----|--------------------|
| Расстояние до этапа 3 | | | | | | 3 м |
| Этап | 3 | Подъём по стенду с зацепами | | | | РЗ-3 – ПС-3 |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | | Скальный стенд | | | | |
| | | РЗ-3 | БЗ | | | |
| | | ПС-3 | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (2.шт.) | | | |

| | |
|-------------------------|---|
| Действия: | Подъём осуществляется по скальному стенду с зацепами. |
| Дополнительные условия: | При срыве участник повторяет попытку снова. Количество попыток не регламентируется. |

| | | | | | | |
|--------------------|-------------------|-------------------------|--|----------|-----|--------------------|
| Этап | 4 | Спуск по перилам | | | | ПС-3 – РЗ-3 |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | | ПС-3 | ОЗ. Судейский неразъёмный карабин (1 шт.). | | | |
| | | Судейские перила | | | | |
| | | РЗ-3 | БЗ | | | |
| Действия: | п. 7.10.3, 7.10.8 | | | | | |
| Обратное движение: | п. 7.10.2 | | | | | |

| | | | | | | |
|------------------------------|------------------|--------------------------|---|----------|-----|-------------------|
| Расстояние до этапа 5 | | | | | | 3 м |
| Этап | 5 | Подъём по перилам | | | | РЗ-2 – П-2 |
| Параметры: | L | 3 | м | α | 90° | |
| Оборудование: | | РЗ-2 | БЗ. Судейские перила. | | | |
| | | ПС-2 | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (2 шт.). | | | |
| Действия: | п.7.10.2 | | | | | |
| Обратное движение: | п.7.10.3, 7.10.8 | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------|---------------------------|---------------------------|---|----------|----|--------------------|
| Этап | 6 | Навесная переправа | | | | ПС-2– РЗ -1 |
| Параметры: | L | 15 | м | α | 5° | |
| Оборудование: | | ПС- 2 | ОЗ. ТО - судейский неразъёмный карабин (2 шт.). | | | |
| | | Судейские двойные перила. | | | | |
| | | РЗ -1 | БЗ. КЛ | | | |
| Действия: | п. 7.9.2 | | | | | |
| Расстояние до финиша | 4 м | | | | | |
| Финиш: | По нажатию кнопки «Финиш» | | | | | |

6. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список нормативных документов:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14.Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 №33660)
2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196-ФЗ "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 №52831)
3. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 (ред. от 07.03.2019) "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 №30531).
4. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 №939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 №53679).
5. Приказ Минспорта России от 17.07.2017 №649 "О формировании номеров-кодов видов спорта и спортивных дисциплин, включаемых во Всероссийский реестр видов спорта".
6. Приказ Минспорта России от 16.04.2018 №345 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Спортивный туризм" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.05.2018 №50971).
7. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 №31522).
8. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 17.06.2019) "Об образовании в Российской Федерации".
9. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

6.2. Учебная литература:

10. Алексеев А. Спортивный туризм в СССР и России / А. Алексеев. – М.: «ООО САМ Полиграфист», 2018. 468 с., илл.
11. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка/ И.С. Барчуков. – М.: Советский спорт, 2019
12. Бороздина Г.В. Психология и педагогика: Учебник/ Г.В. Бороздина. - Люберцы: Юрайт, 2018. - 477 с.
- 13.Верхошанский Ю.В. Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость/ Ю.В. Верхошанский.- М.: Советский спорт, 2018.-80с.

14. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: Учебное пособие/ Г.Д. Горбунов. - М.: Советский спорт, 2017. - 328 с.
15. Демус В. Большая книга узлов. Рыбацкие, охотничьи, морские, туристские, альпинистские, бытовые/ В.Демус.-Белгород. Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2018.-76с.
16. Карпушин Б. Педагогика физической культуры. Учебник/Б. Карпушин.- М.: Советский спорт, 2019.-300с.
17. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник /В.И. Коваль, Т.А. Родионова,-М.: Академия, 2017.-320с.
18. Косолапова Н.В. Безопасность жизнедеятельности. Учебник. / Н.В. Косолапова, Н.А. Прокопенко.-М.: КноРус, 2020.-192с.
19. Крысько В.Г. Педагогика и психология / В.Г. Крысько. – М.: Юрайт, 2019.-135с.
20. Куряшкин А.Н. Техника вязки узлов. Теория и практика/А.Н. Куряшкин.-М.: Интеллект, 2018.-66с.
21. Макаров В. М. Подготовка туристов горного и пешеходного видов с применением технических средств: дис. канд. пед. наук / В.М. Макаров. -Тула, 2016-190с.
22. Методические рекомендации по организации и проведению туристских походов с обучающимися / Под общ. ред. М.М. Бостанджогло. – Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения Российской Федерации». – М.: Изд-во «Канцлер», 2017.
23. Патрикеев А. Ю. Летние подвижные игры для детей / А.Ю. Патрикеев. - М.: Феникс, 2017.
24. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич.- М.: Академия, 2017.- 176с.
25. Словарь юного туриста-краеведа: учебно-метод. пособие / Ю.С. Константинов, А.И. Персин, В.М. Куликов, Л.М. Ротштейн / под общ. редакцией доктора педагогических наук Ю.С. Константинова. – М.: АНО «ЦНПРО», 2016.
26. Соколова М.В. История туризма, Учебное пособие/ - М.: Мастерство, 2018.
27. Столяров В.И. Современные проблемы наук о физической культуре и спорте. Философия спорта. Учебник/ В.И. Столяров, А.А. Передельский, М.М. Башаева. – М.: Советский спорт, 2018. - 464с.
28. Федотов Ю.Н. Теория и методика спортивного туризма /Ю.Н.Федотов, В.А. Таймазов– М.: «Советский спорт», 2019.
29. Хаймович Л.Б. Туристский поход с проверкой приобретенных навыков во Всероссийском физкультурно-спортивном комплекс/ Л.Б. Хаймович.- М.: Советский спорт, 2018.-42с.
30. Черныш И.В. Особенности экстремальных путешествий на территории России и стран СНГ / И.В. Черныш, А.А. Десятов. – СПб.: «Реноме», 2018. 372 с.

Перечень интернет-ресурсов:

31. <http://tssr.ru>
32. <http://sokolov33.ru>
33. <http://tmorion.narod.ru>
34. <http://tmmoscow.ru>
35. <http://alpclub.btf.ru/lectures>