

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Истоки» г. Челябинска»
(МБУ ДО «ЦВР «Истоки»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (протокол
от 18 сентября 2023г. № 2)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«ВЫШЕ ОБЛАКОВ»

срок реализации программы: 3 года
(возраст учащихся: 7-17 лет)

Авторы-составители:
Голунова Ирина Ивановна
педагог дополнительного образования,
Черкасова Ольга Ивановна методист
МБУ ДО «ЦВР «Истоки»

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА/ ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Название программы	«ВЫШЕ ОБЛАКОВ»
Автор-составитель программы	Голунова Ирина Ивановна
Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	Туристско-краеведческая, Физкультурно-спортивная
Вид деятельности /Направление	Туризм
Образовательная область	Многопрофильная (туризм, краеведение, биология, география, ОБЖ, ЗОЖ, скалолазание).
Способ освоения содержания образования	Репродуктивный, эвристический, алгоритмический, исследовательский
Уровень освоения содержания образования	углубленный (продвинутый, профессионально-ориентированный).
Возрастной уровень реализации программы	7-17 лет
Форма реализации программы	Групповая с учетом индивидуальных особенностей учащихся
Продолжительность реализации программы	Трехгодичная + основной состав
Форма обучения	Очная
Аккредитация	Не требуется
Язык, на котором осуществляется обучение	Русский
Аннотация	<p>Программа «Выше облаков» является программой на стыке туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленности.</p> <p>Основные идеи программы в акценте на профориентацию, на многогранность видов деятельности, что способствует удовлетворению стремлений любого человека ими интересующегося, без обязательной перспективы высоких спортивных результатов (инструкторская, тренерская, судейская подготовка, профессиональная деятельность).</p> <p>Разновозрастной состав предполагает распределение нагрузки за счет индивидуального подхода. Выравнивание нагрузки осуществляется путем регулирования темпа и интенсивности в соответствии с возрастом детей. Цель программы: создание оптимальных условий для развития и самореализации учащихся посредством элементов туризма, скалолазания и альпинизма.</p>

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Составлен в соответствии с Календарным учебным графиком МБУ ДО «ЦВР «Истоки» на 2022-2023 учебный год.

Наименование Программы, Срок реализации, Возраст учащихся	«Выше облаков» 3г. + основной состав, 7-17 л.
Дата начала реализации в учебном году	01.09.2023
Дата окончания реализации в учебном году	31.05.2024
Праздничные выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая.
Продолжительность реализации Программы в учебном году	34 недели
1 группа (А3) - 3 год обучения	нагрузка 3 раза в неделю по 3 часа = 306 часов в год
1 группа (Б0) - Основной состав	нагрузка 3 раза в неделю по 3 часа = 306 часов в год
Контроль, аттестация:	
– 0 срез оценивания (входной контроль)	сентябрь
– Промежуточное оценивание (текущий контроль)	январь
– Итоговое оценивание (промежуточная аттестация)	май
– Аттестация по окончании обучения по Программе	май
Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	Стр.
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Планируемые результаты обучения	6
1.4.	Организация образовательного процесса	7
1.5.	Содержание программы	9
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	22
2.1.	Формы контроля/аттестации и оценочные материалы	22
2.2.	Методические материалы	23
2.3.	Условия реализации программы	25
	- Материально-техническое обеспечение программы	
	- Методическое обеспечение	
3.	- Литература	26
	Приложения к программе:	
	1. Календарно-тематический план –сетка / Календарный учебный график (Приложение А/1).	
	2. Воспитательная работа в рамках программы (Приложение Б/1).	
3. Оценочные материалы:		
- Карты мониторинга (Приложения В/1, В/2, В/3.).		
- Критерии оценки (Приложения В/4).		

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Программа «Выше облаков» является программой на стыке туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной направленности и составлена в соответствии с:

– Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

– Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (от 24.07.1998 № 124-ФЗ);

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31.03.2022 № 678-р);

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;

– Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 протокол № 3);

– Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

– Методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (от 18.11.2015 № 09-3242);

– Локальными документами, регламентирующими образовательную деятельность МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Актуальность программы

Программа «Выше облаков» разработана в соответствии с социальным заказом и актуальна в сфере образовательной деятельности МБУ ДО «ЦВР «Истоки».

Программа базируется на основах туризма, альпинизма и скалолазания. Это технически сложный вид деятельности, требующий от детей разносторонней физической и специальной подготовки, высоких морально-волевых качеств, ответственности, умения работать в команде, дисциплины. Как одна из форм работы с детьми и подростками способствует всестороннему

развитию личности, позволяет получить качественную физическую подготовку, а занятия в природной среде способствуют укреплению здоровья.

Однако не стоит забывать, что альпинизм и скалолазание являются прикладными видами и в этом качестве непосредственно содействуют развитию научного мировоззрения, т.к. обогащает новыми знаниями в области географии, геологии, биологии, истории, экологии, ОБЖ. В процессе занятия дети и подростки получают возможность развить самостоятельность, навыки общения друг с другом, волевые и моральные качества.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время растет роль данного вида деятельности в туристско-краеведческой направленности как целостной системы с богатыми возможностями комплексного воздействия, которое наиболее благоприятным образом осуществляется в системе «движение – окружающая среда», составные части которой находятся в непрерывной связи и взаимозависимости.

Не все одинаково могут добиться высоких спортивных результатов, бывает, что желание не всегда совпадает с наличием физических данных. Что же делать ребенку или подростку, который не нашел своего места в спорте, но все же имеет огромное желание продолжать выбранный вид деятельности?

Поэтому имеет смысл для дополнительного образования смягчить стандарты догматического мышления спортивных школ и ввести классификацию, которая определяла бы уровень необходимой подготовки:

- досуговый (как активный отдых, восхождения не выше средней категории трудности, альпинизм выходного дня, «эпизодический», учебный) – доступен любому;
- высоких достижений (участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов, восхождения высокой категории трудности);
- профессиональный (инструкторская, тренерская, судейская подготовка, спасение в горах, профессиональная деятельность, высотные работы).

Отличительные особенности программы, новизна

Основные идеи программы, отличающие ее от существующих программ, в акценте на профориентацию, на многогранность видов деятельности, что способствует удовлетворению стремлений любого человека ими интересующегося, без обязательной перспективы высоких спортивных результатов.

Программа «Выше облаков» разработана на основе Авторской дополнительной общеобразовательной программы «Альпинизм»/ Голунова И.И., 2009 г.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание оптимальных условий для развития и самореализации учащихся посредством элементов туризма, скалолазания и альпинизма.

Задачи программы:

Предметные (обучающие) задачи:

- расширить знания о природе Южного Урала, об истории и развитии туризма, скалолазания и альпинизма;
- обучить основам техники и тактики туризма, скалолазания и альпинизма; умениям и навыкам, необходимым в быту, учебной и профессиональной деятельности;
- научить безопасной работе со специальным снаряжением и оборудованием;
- подготовить инструкторов и судей по скалолазанию и альпинизму.

Метапредметные (развивающие) задачи:

- развивать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- повысить физическую подготовку учащихся;
- формировать потребность в соблюдении техники безопасности;

Личностные (воспитательные) задачи:

- способствовать формированию у учащихся представлений о здоровьесбережении;
- сформировать устойчивый интерес к выбранному виду деятельности; сформировать интерес к профессиям данного вида деятельности;
- помочь в формировании активной гражданской позиции и ответственности
- приобщить учащихся к экологической культуре, уважению к культуре и традициям Родины.

1.3. Планируемые результаты обучения

Планируемые результаты освоения программ по окончании первого года обучения:

Предметные (обучающие) результаты:

- будут знать историю развития туризма, скалолазания, альпинизма на Урале, расширят представления о географии родного края;
- будут знать основы туризма, скалолазания и альпинизма как вида деятельности, специальную терминологию;
- будут иметь базовые представления по таким направлениям как первая помощь, гигиена и закаливание и основам безопасной работы со специальным снаряжением и оборудованием;
- будут владеть простыми навыками ориентирования на местности и завязывать основные узлы.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- начнут повышать уровень физической подготовки;
- будет формироваться потребность в соблюдении техники безопасности.

Личностные (воспитательные) результаты:

- представлять смысл понятия «здоровьесбережения»;
- познакомятся с областями применения полученных знаний;
- приобщатся к экологической культуре.

Планируемы результаты освоения программ по окончании второго года обучения:

Предметные (обучающие) результаты:

- будут знать об основных туристических маршрутах вблизи Челябинска, историю туризма, скалолазания, достижения российских спортсменов;
- будут владеть основам техники и тактики туризма, скалолазания и альпинизма способами и техниками страховки, выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, специальной физической подготовки;
- будут понимать специфику проведения поисково-спасательных работ и оказания первой помощи в экстренных условиях;
- будут знать о соревнованиях по туризму и скалолазанию, о работе судей и инструкторов.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- будут продолжать повышать уровень физической подготовки;
- будут понимать потребность в соблюдении техники безопасности.

Личностные (воспитательные) результат:

- представлять смысл понятия «здоровьесбережения»;
- познакомятся с областями применения полученных знаний;
- начнут формировать устойчивый интерес к выбранному виду деятельности.

Планируемы результаты освоения программ по окончании третьего года обучения:

Предметные (обучающие) результаты:

- будут знать об основных туристических маршрутах вблизи Южного Урала, расширят представления о географии родного края;
- будут знать основные компоненты здоровьесбережения и здорового образа жизни;
- приемы самоконтроля, оценки своего психологического состояния;
- будут уметь безопасно работать со специальным снаряжением и оборудованием;
- будут знать основы базовой подготовки инструкторов и судей по скалолазанию и альпинизму и основы подготовки трассы для соревнований.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- начнут осознанно повышать уровень физической подготовки;
- будут заинтересованы в соблюдении техники безопасности;
- сформируют устойчивый интерес к выбранному виду деятельности.

Личностные (воспитательные) результаты:

- сформируют потребность в здоровом образе жизни;
- сформируют интерес к профессиональной деятельности, через судейскую и инструкторскую практику;

– приобщатся учащиеся к экологической культуре, уважению к культуре и традициям Родины.

Планируемые результаты освоения программы основного состава:

Предметные (обучающие) результаты:

- будут знать компоненты здоровьесбережения и здорового образа жизни;
- будут владеть приемами самоконтроля, оценки своего психологического состояния;
- будут уметь безопасно работать со специальным снаряжением и оборудованием;
- будут знать основы профессиональной подготовки инструкторов и судей по скалолазанию и альпинизму и основы подготовки трасс для соревнований.

Метапредметные (развивающие) результаты:

- будут осознанно повышать уровень физической подготовки;
- будут заинтересованы в соблюдении техники безопасности;
- сформируют устойчивый интерес к выбранному виду деятельности.

Личностные (воспитательные) результаты:

- сформируют потребность в здоровом образе жизни;
 - сформируют устойчивый интерес к профессиональной деятельности, через судейскую и инструкторскую практику;
- приобщатся учащиеся к экологической культуре, уважению к культуре и традициям Родины.

1.4. Организация образовательного процесса

Адресат программы

Программа «Выше облаков» предназначена для детей с 7 до 17 лет. Набор учащихся производится по желанию родителей и детей.

Программа ориентирована на успех каждого ребенка и дает ему возможность не зависимо от особенностей здоровья реализовываться в данном виде деятельности. На занятиях осуществляется индивидуальный подход каждому учащемуся с учетом индивидуальных и возрастных особенностей.

Характеристика возрастных особенностей учащихся

Разновозрастной состав предполагает распределение нагрузки за счет индивидуального подхода. Выравнивание нагрузки осуществляется путем регулирования темпа и интенсивности в соответствии с возрастом детей.

Младший школьный возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. Однако, младшие школьники легко отвлекаются, не способны к длительному сосредоточению, возбудимы, в этом свете необходима более частая смена деятельности и меньшая плотность занятия. В младшем школьном возрасте дети располагают значительными резервами развития. Их выявление и эффективное использование – одна из главных задач педагога.

Для подростков характерны значительные сдвиги в мышлении, в познавательной деятельности. В отличие от младших школьников они уже не удовлетворяются внешним восприятием изучаемых предметов и явлений, а стремятся понять их сущность, существующие в них причинно-следственные связи. Они задают много вопросов при изучении нового материала (иной раз каверзных, "с хитринкой"), требуют от педагога большей аргументации и убедительного доказательства. На этой основе у них развивается абстрактное (понятийное) мышление и логическая память. Поэтому весьма важно обращать внимание на придание процессу обучения проблемного характера, учить подростков самим находить и формулировать проблемы. Не менее существенной задачей является развитие навыков самостоятельной учебной работы, проявлять самостоятельность и творческий подход при выполнении заданий. Особое значение в организации учебной работы подростков имеет внутреннее стимулирование их познавательной деятельности, т.е. развитие у них познавательных потребностей, интересов и мотивов обучения.

Главным личностным новообразованием старших школьников является социально-психологическая готовность к жизненному самоопределению. В основе готовности к самоопределению лежит формирование у старших школьников устойчивых, сознательно выработанных представлений о своих обязанностях и правах по отношению к обществу, другим людям, моральных принципов и убеждений, понимании долга, ответственности, умения

анализировать собственный жизненный опыт, наблюдать за явлениями действительности и давать им оценку. Именно развитие этих качеств обеспечивает в дальнейшем сознательную, активную жизнь человека.

Программой предусмотрена деятельность групп **«Основного состава»**, работающих по отдельному учебному плану (согласно ежегодно обновляемому календарю соревнований), образовательный процесс осуществляется в практической деятельности по подготовке к соревнованиям и мероприятиям различного уровня: участие в судейских и инструкторских семинарах, проводимых федерациями альпинизма и скалолазания, Первенствах и чемпионатах города, Первенствах и Чемпионатах Челябинской области, Первенстве Уральского федерального округа, этапах Первенства и чемпионата России, Всероссийских соревнованиях, выполнение норм спортивных разрядов.

Воспитательный потенциал программы предполагает развитие гуманистической направленности личности учащихся, включая в себя формирование представлений о многообразии культурного наследия человечества и российского общества, взаимоуважения и бережного отношения к окружающему миру, популяризации научных знаний и ориентацию на здоровый образ жизни, мотивацию и изучение культурных ценностей и их создание, организацию самостоятельной деятельности учащихся, направленную на самообразование и самоопределение в будущем. Данный компонент представлен в виде плана «Воспитательной работы» по различным направлениям (Приложение Б/1).

Профориентационный компонент программы включен в содержание программы как судейская и инструкторская практика.

В группах «Основного состава» также осуществляется профориентационная деятельность, носит углубленный характер, направленная на знакомство с профессиями изучаемого вида деятельности, в качестве участников, инструкторов, судей в различных должностях, постановщиков трасс и волонтеров в рамках профессиональной подготовки с дальнейшим присвоением квалификации: «юный судья по спорту», «судья по спорту», «судья по спорту 2-3 категории» по достижении соответствующего возраста.

Воспитательный потенциал программы предполагает развитие гуманистической направленности личности учащихся, включая в себя формирование представлений о многообразии культурного наследия человечества и российского общества, взаимоуважения и бережного отношения к окружающему миру, популяризации научных знаний и ориентацию на здоровый образ жизни, мотивацию и изучение культурных ценностей и их создание, организацию самостоятельной деятельности учащихся, направленную на самообразование и самоопределение в будущем. Данный компонент представлен в виде плана «Воспитательной работы» по различным направлениям (Приложение Б/1).

Объем программы и режим работы

Программа рассчитана на 3 год обучения. Занятия проходят три раза в неделю по 3 часа, что составляет 306 часов в год.

Информацию по распределению учебного времени по годам обучения представлена в форме таблицы (см. Таблица 1).

Таблица 1

Объем программы и режим работы

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (34 недели)
1 год обучения	3 часа	3 раза	9 часов	306 часов
2 год обучения	3 часа	3 раза	9 часов	306 часов
3 год обучения	3 часа	3 раза	9 часов	306 часов
Основной состав	3 часа	3 раза	9 часов	306 часов
ИТОГО (объем программы):				1224 часа

Уровень программы - углубленный (продвинутый, профессионально-ориентированный).

1.5. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учитывая специфику вида деятельности и необходимость планомерного распределения нагрузок, большинство тем проводятся в течение всего учебного года, либо в соответствии с сезонным характером деятельности.

Первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в учебном кабинете и спортивном зале. Знакомство с программой. Беседа о профессиях, связанных с туризмом, альпинизмом и скалолазанием.	3	3	-	Беседа, опрос, тест
1.	Скалолазание и альпинизм в Море, России, регионе, городе. Достижения российских спортсменов на мировом уровне.	3	3	-	Беседа Опрос по теме наблюдение Дневник самонаблюдения Промежуточные тесты квалификационные соревнования
2.	Снаряжение, одежда и обувь	3	3	-	
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3	3	-	
4.	Правила соревнований, их подготовка и проведение	6	6	-	
5.	Спортивный травматизм	3	3	-	
6.	Узлы, используемые в скалолазании и альпинизме Завязывание узлов	12	3	9	
7.	Способы страховки Техника страховки	18	6	12	
8.	Первая помощь Оказание первой помощи	18	6	12	
9.	Общая физическая подготовка (ОФП)	57	-	57	
10.	Специальная физическая подготовка (СФП)	51	-	51	
11.	Техническая подготовка	69	6	63	
12.	Тактическая подготовка	24	6	18	
13.	Восстановительные мероприятия	18	-	18	
14.	Профориентация: области применения полученных знаний и навыков.	9	9	-	
15.	Итоговое занятие.	9	3	6	
Итого:		306	60	246	

Второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в учебном кабинете и спортивном зале. Знакомство с программой. Беседа о профессиях, связанных с туризмом, альпинизмом и скалолазанием	3	3	-	Беседа, опрос, тест

1.	Скалолазание и альпинизм в Мире, России, регионе, городе. Достижения российских спортсменов на мировом уровне.	3	3	-	Беседа Опрос по теме наблюдение Дневник самонаблюдения Промежуточные тесты квалификационные соревнования
2.	Снаряжение, одежда и обувь	3	3	-	
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	3	3	-	
4.	Правила соревнований, их подготовка и проведение	6	6	-	
5.	Спортивный травматизм	6	6	-	
6.	Узлы, используемые в скалолазании и альпинизме Завязывание узлов	9	3	6	
7.	Способы страховки Техника страховки	15	3	12	
8.	Первая помощь Оказание первой помощи	18	6	12	
9.	Общая физическая подготовка (ОФП)	54	-	54	
10.	Специальная физическая подготовка (СФП)	48	-	48	
11.	Техническая подготовка	63	-	63	
12.	Тактическая подготовка	24	-	24	
13.	Восстановительные мероприятия	18	6	12	
14.	Профорентация Судейская и инструкторская практика	24	12	12	
15.	Итоговое занятие.	9	3	6	
Итого:		306	57	249	

Третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в учебном кабинете и спортивном зале. Знакомство с программой. Беседа о профессиях, связанных с туризмом, альпинизмом и скалолазанием	3	3	-	Беседа, опрос, тест
1.	Скалолазание и альпинизм в Мире, России, регионе, городе. Достижения российских спортсменов на мировом уровне.	3	3	-	Беседа Опрос по теме наблюдение Дневник самонаблюдения Промежуточные тесты квалификационные соревнования
2.	Снаряжение, одежда и обувь	3	3	-	
3.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	6	6	-	
4.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	3	3	-	
5.	Правила соревнований, их подготовка и проведение	18	18	-	
6.	Спортивный травматизм	6	6	-	
7.	Психологическая подготовка	3	3	-	
8.	Узлы, используемые в скалолазании и альпинизме Завязывание узлов	6	3	3	
9.	Способы страховки Техника страховки	15	3	12	

10.	Первая помощь Оказание первой помощи	21	9	12	
11.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	-	30	
12.	Специальная физическая подготовка (СФП)	39	-	39	
13.	Техническая подготовка	66	-	66	
14.	Тактическая подготовка	30	-	30	
15.	Восстановительные мероприятия	24	-	24	
16.	Профорентация: Инструкторская и судейская практика	21	-	21	
17.	Итоговое занятие.	9	3	6	Контрольные упражнения
Итого:		306	63	243	

Обучение основного состава

№ п/п	Название раздела, темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
Раздел № 1 Вводный					
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в учебном кабинете и спортивном зале. Знакомство с программой. Беседа о профессиях, связанных с туризмом, альпинизмом и скалолазанием	3	2	1	Беседа Опрос
1.1.	Снаряжение, одежда и обувь	6	6	-	Беседа Опрос по теме Наблюдение
1.2.	Врачебный контроль и самоконтроль	6	6	-	
1.3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	6	6	-	
Раздел № 2 Профорентационная деятельность					
2.1.	Правила соревнований, их подготовка и проведение	9	9	-	Беседа Опрос по теме Наблюдение Дневник самонаблюдения
2.2.	Основы методики обучения и тренировки	9	9	-	
2.3.	Профорентация: Учебно-тренировочные сборы, семинары, мастер-классы с участием приглашенных спортсменов, инструкторов и судей национального и международного уровней.	24	-	24	
2.4.	Итоговое занятие по разделу	6	3	3	Промежуточные тесты
Раздел № 3 Практическая деятельность					
3.1.	Характеристика техники лазания	6	6	-	Беседа Опрос по теме наблюдение Дневник самонаблюдения Промежуточные тесты квалификационные соревнования
3.2.	Восстановительные средства и мероприятия	18	6	12	
3.3.	Спортивный травматизм	6	6	-	
3.4.	Основы методики обучения и тренировки	9	9	-	
3.5.	Психологическая подготовка	6	6	-	
3.6.	Техника страховки	6	-	6	
3.7.	Первая помощь	15	6	9	
3.8.	Общая физическая подготовка (ОФП)	21	-	21	
3.9.	Специальная физическая подготовка (СФП)	21	-	21	
3.10.	Техническая подготовка	48	-	48	
3.11.	Тактическая подготовка	45	-	45	

3.12.	Инструкторская и судейская практика	30	-	30	
3.13.	Итоговое занятие	6	3	3	Контрольные упражнения
Итого:		306	80	226	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Содержание программы первого года обучения

Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в учебном кабинете и спортивном зале - техника безопасности на занятиях. Что можно и чего нельзя делать на занятиях. Выполнение инструкций педагога. Беседа о профессиях, связанных с альпинизмом и скалолазанием

Тема 1. Скалолазание и альпинизм в Море, России, регионе, городе. Достижения российских спортсменов на мировом уровне.

Теория: Скалолазание и альпинизм как виды спорта. История их развития. Взаимодействие активных видов. Краткий исторический обзор развития скалолазания и альпинизма на различных уровнях. Скалолазание и олимпийское движение. Мировые тенденции в активных видах спорта. Виды скалолазания и альпинизма. Структура управления скалолазанием и альпинизмом, функции и роль. Федерации скалолазания и альпинизма различных уровней. Обзор новостей. Обзор текущих достижений земляков и российских спортсменов в целом на мировой арене.

Форма контроля: Опрос по теме, беседа о развитии скалолазания, достижениях России в Мировом спорте.

Тема 2. Снаряжение, одежда и обувь.

Теория: Что такое снаряжение. Его виды и особенности. Скальное снаряжение. Веревки: основная, вспомогательная, репшнур.

Форма контроля: Беседа по подбору снаряжения.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Теория: Основы личной гигиены. Одежда для занятий, форма одежды, материалы и ткани в спортивной одежде. Плюсы и минусы различных стилей.

Форма контроля: Беседа о личной гигиене.

Тема 4. Правила соревнований, их подготовка и проведение.

Теория: Правила соревнований, изменения и дополнения. Разрядные требования. Положение о соревнованиях. Класс соревнований. Проводящая организация. Функции главного судьи и секретаря соревнований. Требования к трассам. Активирование трасс, требования безопасности. Положение о судьях соревнований.

Форма контроля: Опрос по основным пунктам Правил.

Тема 5. Спортивный травматизм.

Теория: Понятие – спортивной травмы. Виды повреждений. Особенности повреждений у скалолазов. Классификация спортивных травм и надлежащие меры. Самодиагностика и лечение легких повреждений.

Форма контроля: Беседа по анализу причин травматизма.

Тема 6. Узлы, используемые в скалолазании и альпинизме. Завязывание узлов.

Теория: Узлы. Виды, назначение. Основные узлы, особенности, применение. Вспомогательные узлы, особенности, применение. Вспомогательные узлы, особенности, применение. Узлы для связывания веревок одного и разного диаметра. Прусик, назначение системы узлов.

Практика: Завязывание узлов.

Форма контроля: Опрос по теме. Наблюдение за правильностью выполнения приема.

Тема 7. Способы страховки. Техника страховки.

Теория: Понятие страховки, назначение. Снаряжение для страховки. Виды страховки. Что такое гимнастическая страховка. Стационарная страховка. Верхняя и нижняя страховка. Страховка через СУ. Мягкий и жесткий типы страховки. Промежуточные точки страховки. Страховка на скалах, ее особенности. Страховка на искусственном рельефе.

Практика: Организация и безопасность страховки на естественном рельефе и в зале. Верхняя и нижняя страховка на различном рельефе. Особенности страховки во время тренировок и соревнований. Работа с различными видами страховочного снаряжения. Предупреждение опасных ситуаций.

Форма контроля: Опрос по теме. наблюдение за правильностью выполнения приема.

Тема 8. Первая помощь. Оказание первой помощи.

Теория: Что такое первая помощь (ПП). Посильная помощь.

Практика: Порядок осмотра пострадавшего. Оценка состояния пострадавшего. Техника безопасности при оказании ПП. Составление аптечки. Оценка собственного состояния, контроль дыхания, пульса, температуры, давления. Самопомощь при травмах, заболеваниях, измененных состояниях. Способы наложения повязок. ПП при кровотечениях, способы наложения жгута, отработка навыков перевязки ран различными способами. ПП при нарушении дыхания и сердечной деятельности. ПП при укусах насекомых и животных. ожогах и обморожениях, тепловых ударах, переохлаждении. ПП при утоплении и удушении. ПП при пищевом отравлении.

Форма контроля: Опрос по основам первой помощи. наблюдение за правильностью выполнения приема.

Тема 9. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: Комплекс ОРУ для развития гибкости. Комплекс ОРУ для развития силы. Комплекс ОРУ для развития ловкости. Комплекс ОРУ для развития вестибулярного аппарата. Кроссовая подготовка. Комплекс ОРУ для развития быстроты реакции. Эстафеты, комбинированные эстафеты. Выносливость. Выполнение акробатических и прыжковых упражнений. Гимнастика: выполнение упражнений на перекладине, лазание по канату, шесту. Легкая атлетика: прыжки в длину, высоту, бег на короткие и средние дистанции, метание мяча. Лыжная подготовка: ходьба без палок, классический и коньковый ход, подъем лесенкой, елочкой, зигзагом; горнолыжная подготовка, повороты и торможение на спуске, отработка падения. Спортивные и подвижные игры

Форма контроля: Промежуточный контрольный тест, дневник самонаблюдения. Приложения В/4, В/5.

Тема 10. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика: Предстартовая разминка для скорости и сложности. «Быстрая» и «медленная» разминка. Упражнения с отягощением. Прыжки безопорные, опорные и в глубину. Выход на высокую площадку с опорой на грудь, «зацепом», «силой». Передвижение по узкой опоре. Выходы на опору «на финишный флажок» с одноименной рукой, с противоположной рукой, со сменой ног на время. Бег по пересеченной местности с преодолением искусственных и естественных препятствий. Подъем и спуск по веревочной лестнице. Подъем и спуск по гимнастической стенке с нижней и верхней точкой касания на время, на выносливость. Преодоление гимнастической стенки и веревочной лестницы без помощи ног. Упражнения со скакалкой. Висы на согнутых руках, на прямых руках, на 1 руке, со сменой рук, на зацепе. Подтягивание на пальцах на зацепе. Пресс в висе (подъем ног до перекладины, на отставленную опору) в динамике и статике. Прохождение по скамейке, бревну, качающемуся бревну. Круговая тренировка на силовую выносливость. Ведение дневника самонаблюдения.

Форма контроля: Промежуточный контрольный тест, дневник самонаблюдения. Приложение В/4, В/6.

Тема 11. Техническая подготовка.

Практика: Соблюдение техники безопасности на скале. Передвижение свободным лазаньем: изучение и освоение техники. Спуск дюльфером и лазанием. Лазание на естественном рельефе. Лазание на искусственном рельефе. Прохождение участков различной категории трудности. Страховка на искусственном и естественном рельефе. Техника прохождения участков различной трудности. Распределение нагрузки и веса на руки и ноги, положение центра тяжести. Лазание на скорость и сложность. Лазание в связках. Техника передвижения по мокрым и обледенелым скалам. Использование, транспортировка и уход за скальным снаряжением. Грамотная подача команд.

Форма контроля: Квалификационные соревнования, дневник самонаблюдения. Приложение В/4.

Тема 12. Тактическая подготовка.

Практика: Изучение тактики прохождения скального маршрута. Просмотр трассы, выбор тактики прохождения трассы. Тактика в скалолазании. Анализ информации. Факторы, влияющие на прохождение маршрута. Постановка цели и задач. Способы решения задач и достижения цели. Обеспечение безопасности. Тактический план прохождения трудных участков. Запасной вариант. Организационные вопросы. Тактическая скорость.

Форма контроля: Квалификационные соревнования, дневник самонаблюдения. Приложение В/4.

Тема 13. Восстановительные мероприятия.

Практика: Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности. Организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Восстановление после соревнований. Медико-биологические средства восстановления. Организация восстановительных мероприятий во время учебно-тренировочных сборов и выездов.

Форма контроля: Наблюдение за правильностью выполнения приема.

Тема 14. Профорientация: области применения полученных знаний и навыков.

Теория: Обзор областей применения полученных знаний, умений и навыков. Практическое применение в повседневной жизни изученного материала. Профессии, связанные с альпинизмом и скалолазанием.

Форма контроля: беседа по теме.

Тема 15. Итоговое занятие. Выполнение контрольных тестов. Приложение В/4.

Содержание программы второго год обучения

Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях на естественном и искусственном рельефе. Выполнение инструкций педагога. Правила поведения во время теоретических и практических занятий. Безопасность в пути. Выполнение команд педагога, инструктора, судьи соревнований. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в учебном кабинете и спортивном зале. Знакомство с программой. Беседа о профессиях, связанных с альпинизмом и скалолазанием

Тема 1. Скалолазание и альпинизм в Море, России, регионе, городе. Достижения российских спортсменов на мировом уровне.

Теория: Скалолазание и альпинизм как виды спорта. История их развития. Взаимодействие активных видов. Краткий исторический обзор развития скалолазания и альпинизма на различных уровнях. Скалолазание и олимпийское движение. Мировые тенденции в активных видах спорта. Виды скалолазания и альпинизма. Структура управления скалолазанием и альпинизмом, функции и роль. Федерации скалолазания и альпинизма различных уровней. Обзор новостей. Обзор текущих достижений земляков и российских спортсменов в целом на мировой арене.

Форма контроля: Опрос по теме, беседа о развитии скалолазания, достижениях России в Мировом спорте.

Тема 2. Снаряжение, одежда и обувь.

Теория: Виды, требования стандарта, назначение, правила эксплуатации. Динамическая и статическая веревка, различия, назначение. Карабины: виды, назначение, требования стандарта, правила эксплуатации. Спецобувь, виды, назначение.

Форма контроля: Беседа по подбору снаряжения.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Теория: Подбор одежды в зависимости от погодных и сезонных условий, интенсивности нагрузок. Гигиена и уход за одеждой. Обувь. Уход за обувью. Спецобувь, назначение, критерии подбора, особенности выбора размера, характеристики.

Форма контроля: Беседа о личной гигиене.

Тема 4. Правила соревнований, их подготовка и проведение.

Теория: Правила соревнований, изменения и дополнения. Разрядные требования. Положение о соревнованиях. Класс соревнований. Проводящая организация. Функции главного судьи и секретаря соревнований. Требования к трассам. Активирование трасс, требования безопасности. Положение о судьях соревнований.

Форма контроля: Опрос по основным пунктам Правил.

Тема 5. Спортивный травматизм.

Теория: Понятие – спортивной травмы. Виды повреждений. Особенности повреждений у скалолазов. Классификация спортивных травм и надлежащие меры. Самодиагностика и лечение легких повреждений.

Форма контроля: Беседа по анализу причин травматизма.

Тема 6. Узлы, используемые в скалолазании и альпинизме. Завязывание узлов.

Теория: Узлы. Виды, назначение. Основные узлы, особенности, применение. Вспомогательные узлы, особенности, применение. Вспомогательные узлы, особенности,

применение. Узлы для связывания веревок одного и разного диаметра. Прусик, назначение системы узлов.

Практика: Завязывание узлов

Форма контроля: Опрос по теме, наблюдение за правильностью выполнения приема.

Тема 7. Способы страховки. Техника страховки.

Теория: Понятие страховки, назначение. Снаряжение для страховки. Виды страховки. Что такое гимнастическая страховка. Стационарная страховка. Верхняя и нижняя страховка. Страховка через СУ. Мягкий и жесткий типы страховки. Промежуточные точки страховки. Страховка на скалах, ее особенности. Страховка на искусственном рельефе.

Практика: Организация и безопасность страховки на естественном рельефе и в зале. Верхняя и нижняя страховка на различном рельефе. Особенности страховки во время тренировок и соревнований. Работа с различными видами страховочного снаряжения. Предупреждение опасных ситуаций.

Форма контроля: Опрос по теме. Наблюдение за правильностью выполнения приема.

Тема 8. Первая помощь. Оказание первой помощи.

Теория: Оценка состояния пострадавшего. План действий при оказании ПП. Состав аптечки. Назначение и дозировка лекарств. ПП при заболеваниях общего характера.

Практика: Порядок осмотра пострадавшего. Оценка состояния пострадавшего. Техника безопасности при оказании ПП. Составление аптечки. Назначение и дозировка лекарств, способы введения лекарств. Оценка собственного состояния, контроль дыхания, пульса, температуры, давления. Самопомощь при травмах, заболеваниях, измененных состояниях. Способы наложения повязок. ПП при кровотечениях, способы наложения жгута, отработка навыков перевязки ран различными способами. ПП при переломах различных частей тела, использование подручных материалов для наложения шины, фиксирующих повязок. ПП при ушибах и растяжениях, вывихах суставов, ПП при нарушении дыхания и сердечной деятельности. ПП при укусах насекомых и животных. ПП при аллергических реакциях. ПП при ожогах и обморожениях, тепловых ударах, переохлаждении. ПП при утоплении и удушении. ПП при пищевом отравлении.

Форма контроля: Опрос по основам первой помощи. наблюдение за правильностью выполнения приема.

Тема 9. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: Комплекс ОРУ для развития гибкости. Комплекс ОРУ для развития силы. Комплекс ОРУ для развития ловкости. Комплекс ОРУ для развития вестибулярного аппарата. Кроссовая подготовка. Комплекс ОРУ для развития быстроты реакции. Эстафеты, комбинированные эстафеты. Выносливость. Выполнение акробатических и прыжковых упражнений. Гимнастика: выполнение упражнений на перекладине, лазание по канату, шесту. Легкая атлетика: прыжки в длину, высоту, бег на короткие и средние дистанции, метание мяча. Лыжная подготовка: ходьба без палок, классический и коньковый ход, подъем лесенкой, елочкой, зигзагом; горнолыжная подготовка, повороты и торможение на спуске, отработка падения. Спортивные и подвижные игры. Форма контроля: Промежуточный контрольный тест, дневник самонаблюдения. Приложения В/4, В/5.

Тема 10. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика: Предстартовая разминка для скорости и сложности. «Быстрая» и «медленная» разминка. Упражнения с отягощением. Прыжки безопорные, опорные и в глубину. Выход на высокую площадку с опорой на грудь, «зацепом», «силой». Передвижение по узкой опоре. Выходы на опору «на финишный флажок» с одноименной рукой, с противоположной рукой, со сменой ног на время. Бег по пересеченной местности с преодолением искусственных и естественных препятствий. Подъем и спуск по веревочной лестнице. Подъем и спуск по гимнастической стенке с нижней и верхней точкой касания на время, на выносливость. Преодоление гимнастической стенки и веревочной лестницы без помощи ног. Упражнения со скакалкой. Висы на согнутых руках, на прямых руках, на 1 руке, со сменой рук, на зацепе. Подтягивание на пальцах на зацепе. Пресс в висе (подъем ног до перекладины, на отставленную опору) в динамике и статике. Прохождение по скамейке, бревну, качающемуся бревну. Круговая тренировка на силовую выносливость. Ведение дневника самонаблюдения.

Форма контроля: Промежуточный контрольный тест, дневник самонаблюдения. Приложение В/4, В/6.

Тема 11. Техническая подготовка.

Практика: Соблюдение техники безопасности на скале. Передвижение свободным лазаньем: изучение и освоение техники. Спуск дюльфером и лазанием. Лазание на естественном рельефе. Лазание на искусственном рельефе. Прохождение участков различной категории трудности. Страховка на искусственном и естественном рельефе. Техника прохождения участков различной трудности. Распределение нагрузки и веса на руки и ноги, положение центра тяжести. Лазание на скорость и сложность. Лазание в связках. Техника передвижения по мокрым и обледенелым скалам. Использование, транспортировка и уход за скальным снаряжением. Грамотная подача команд.

Форма контроля: Квалификационные соревнования, дневник самонаблюдения. Приложение В/4.

Тема 12. Тактическая подготовка.

Практика: Изучение тактики прохождения скального маршрута. Просмотр трассы, выбор тактики прохождения трассы. Тактика в скалолазании. Анализ информации. Факторы, влияющие на прохождение маршрута. Постановка цели и задач. Способы решения задач и достижения цели. Обеспечение безопасности. Тактический план прохождения трудных участков. Запасной вариант. Организационные вопросы. Тактическая скорость.

Форма контроля: Квалификационные соревнования, дневник самонаблюдения. Приложение В/4.

Тема 13. Восстановительные мероприятия.

Практика: Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности. Организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Восстановление после соревнований. Медико-биологические средства восстановления. Организация восстановительных мероприятий во время учебно-тренировочных сборов и выездов.

Форма контроля: Наблюдение за правильностью выполнения приема.

Тема 14. Профориентация: Инструкторская и судейская практика.

Теория: Обзор областей применения полученных знаний, умений и навыков. Практическое применение в повседневной жизни изученного материала. Профессии, связанные с альпинизмом и скалолазанием. Судьи, судейские категории. Судейские должности. Обязанности судей. Ранги и уровни соревнований. Инструктора. Обязанности и функции инструктора. Виды инструктажей.

Практика: Судейство в юношеских соревнованиях по скалолазанию, альпинизму в качестве судей в секретариате, судей-хронометристов, судей при участниках. Инструктаж воспитанников на учебно-тренировочных выездах и предстартовой подготовке к соревнованиям.

Форма контроля: беседа по теме.

Тема 15. Итоговое занятие. Выполнение контрольных тестов. Приложение В/5.

Содержание программы третьего год обучения

Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях на естественном и искусственном рельефе. Выполнение инструкций педагога. Правила поведения во время теоретических и практических занятий. Безопасность в пути. Выполнение команд педагога, инструктора, судьи соревнований. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в учебном кабинете и спортивном зале. Знакомство с программой. Беседа о профессиях, связанных с альпинизмом и скалолазанием

Тема 1. Скалолазание и альпинизм в Миров, России, регионе, городе. Достижения российских спортсменов на мировом уровне.

Теория: Скалолазание и альпинизм как виды спорта. История их развития. Взаимодействие активных видов. Краткий исторический обзор развития скалолазания и альпинизма на различных уровнях. Скалолазание и олимпийское движение. Мировые тенденции в активных видах спорта. Виды скалолазания и альпинизма. Структура управления скалолазанием и альпинизмом, функции и роль. Федерации скалолазания и альпинизма различных уровней. Обзор новостей. Обзор текущих достижений земляков и российских спортсменов в целом на мировой арене.

Форма контроля: Опрос по теме, беседа о развитии скалолазания, достижениях России в Мирове.

Тема 2. Снаряжение, одежда и обувь.

Теория: Спусковые (СУ) устройства, виды, назначение, правила эксплуатации. Личное и общественное снаряжение.

Форма контроля: Беседа по подбору снаряжения.

Тема 3. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Теория: Личная гигиена как важный здоровьесберегающий фактор. Основы эффективного и правильного закаливания, его значение для организма.

Форма контроля: Беседа о личной гигиене.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Скелетно-мышечная система. Работа внутренних органов. Особенности функциональной деятельности нервной системы. Типы нервных реакций организма человека. Дыхание и кровообращение при физических нагрузках аэробного и анаэробного характера. Особенности химических процессов в мышцах. Показатели тренированности и утомления.

Форма контроля: Опрос по теме.

Тема 5. Правила соревнований, их подготовка и проведение.

Теория: Правила соревнований, изменения и дополнения. Разрядные требования. Положение о соревнованиях. Класс соревнований. Проводящая организация. Функции главного судьи и секретаря соревнований. Требования к трассам. Активирование трасс, требования безопасности. Положение о судьях соревнований.

Форма контроля: Опрос по основным пунктам Правил.

Тема 6. Спортивный травматизм.

Теория: Анатомия спортивной травмы. Реакции организма на различные виды травм. Острые повреждения. Самодиагностика и лечение повреждений средней тяжести. Профилактика спортивного травматизма.

Форма контроля: Беседа по анализу причин травматизма.

Тема 7. Психологическая подготовка.

Теория: Понятие психологии, психических явлений. Оценка собственного психологического состояния. Приемы самоконтроля. Настройка на старт. Особенности проявления паники, как этого избежать. Взаимодействие в группе.

Форма контроля: Беседа по спортивной психологии.

Тема 8. Узлы, используемые в скалолазании и альпинизме. Завязывание узлов.

Теория: Узлы. Виды, назначение. Основные узлы, особенности, применение. Вспомогательные узлы, особенности, применение. Вспомогательные узлы, особенности, применение. Узлы для связывания веревок одного и разного диаметра. Прусик, назначение системы узлов.

Практика: Завязывание узлов.

Форма контроля: Опрос по теме, наблюдение за правильностью выполнения приема.

Тема 9. Способы страховки. Техника страховки.

Теория: Понятие страховки, назначение. Снаряжение для страховки. Виды страховки. Что такое гимнастическая страховка. Стационарная страховка. Верхняя и нижняя страховка. Страховка через СУ. Мягкий и жесткий типы страховки. Промежуточные точки страховки. Страховка на скалах, ее особенности. Страховка на искусственном рельефе.

Практика: Организация и безопасность страховки на естественном рельефе и в зале. Верхняя и нижняя страховка на различном рельефе. Особенности страховки во время тренировок и соревнований. Работа с различными видами страховочного снаряжения. Предупреждение опасных ситуаций.

Форма контроля: Опрос по теме. Наблюдение за правильностью выполнения приема.

Тема 10. Первая помощь. Оказание первой помощи.

Теория: Объективность оценки собственного состояния. Самопомощь при травмах, заболеваниях, измененных состояниях. Как правильно вызвать медицинскую помощь.

Практика: Порядок осмотра пострадавшего. Оценка состояния пострадавшего. Техника безопасности при оказании ПП. Составление аптечки. Назначение и дозировка лекарств, способы введения лекарств. Оценка собственного состояния, контроль дыхания, пульса, температуры, давления. Самопомощь при травмах, заболеваниях, измененных состояниях. Способы наложения повязок. ПП при кровотечениях, способы наложения жгута, отработка навыков перевязки ран различными способами. ПП при переломах различных частей тела, использование подручных материалов для наложения шины, фиксирующих повязок. ПП при ушибах и растяжениях, вывихах суставов, ПП при нарушении дыхания и сердечной деятельности. ПП при укусах насекомых и

животных. ПП при аллергических реакциях. ПП при ожогах и обморожениях, тепловых ударах, переохлаждении. ПП при утоплении и удушении. ПП при пищевом отравлении.

Форма контроля: Опрос по основам первой помощи. Наблюдение за правильностью выполнения приема.

Тема 11. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: Комплекс ОРУ для развития гибкости. Комплекс ОРУ для развития силы. Комплекс ОРУ для развития ловкости. Комплекс ОРУ для развития вестибулярного аппарата. Кроссовая подготовка. Комплекс ОРУ для развития быстроты реакции. Эстафеты, комбинированные эстафеты. Выносливость. Выполнение акробатических и прыжковых упражнений. Гимнастика: выполнение упражнений на перекладине, лазание по канату, шесту. Легкая атлетика: прыжки в длину, высоту, бег на короткие и средние дистанции, метание мяча. Лыжная подготовка: ходьба без палок, классический и коньковый ход, подъем лесенкой, елочкой, зигзагом; горнолыжная подготовка, повороты и торможение на спуске, отработка падения. Спортивные и подвижные игры.

Форма контроля: Промежуточный контрольный тест, дневник самонаблюдения. Приложения В/4, В/5.

Тема 12. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика: Предстартовая разминка для скорости и сложности. «Быстрая» и «медленная» разминка. Упражнения с отягощением. Прыжки безопорные, опорные и в глубину. Выход на высокую площадку с опорой на грудь, «зацепом», «силой». Передвижение по узкой опоре. Выходы на опору «на финишный флажок» с одноименной рукой, с противоположной рукой, со сменой ног на время. Бег по пересеченной местности с преодолением искусственных и естественных препятствий. Подъем и спуск по веревочной лестнице. Подъем и спуск по гимнастической стенке с нижней и верхней точкой касания на время, на выносливость. Преодоление гимнастической стенки и веревочной лестницы без помощи ног. Упражнения со скакалкой. Висы на согнутых руках, на прямых руках, на 1 руке, со сменой рук, на зацепе. Подтягивание на пальцах на зацепе. Пресс в виси (подъем ног до перекладины, на отставленную опору) в динамике и статике. Прохождение по скамейке, бревну, качающемуся бревну. Круговая тренировка на силовую выносливость. Ведение дневника самонаблюдения.

Форма контроля: Промежуточный контрольный тест, дневник самонаблюдения. Приложение В/4, В/6.

Тема 13. Техническая подготовка.

Практика: Соблюдение техники безопасности на скале. Передвижение свободным лазанием: изучение и освоение техники. Спуск дюльфером и лазанием. Лазание на естественном рельефе. Лазание на искусственном рельефе. Прохождение участков различной категории трудности. Страховка на искусственном и естественном рельефе. Техника прохождения участков различной трудности. Распределение нагрузки и веса на руки и ноги, положение центра тяжести. Лазание на скорость и сложность. Лазание в связках. Техника передвижения по мокрым и обледенелым скалам. Использование, транспортировка и уход за скальным снаряжением. Грамотная подача команд.

Форма контроля: Квалификационные соревнования, дневник самонаблюдения. Приложение В/4.

Тема 14. Tактическая подготовка.

Практика: Изучение тактики прохождения скального маршрута. Просмотр трассы, выбор тактики прохождения трассы. Tактика в скалолазании. Анализ информации. Факторы, влияющие на прохождение маршрута. Постановка цели и задач. Способы решения задач и достижения цели. Обеспечение безопасности. Tактический план прохождения трудных участков. Запасной вариант. Организационные вопросы. Tактическая скорость.

Форма контроля: Kвалификационные соревнования, дневник самонаблюдения. Приложение В/4.

Тема 15. Восстановительные мероприятия.

Практика: Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности. Организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Восстановление после соревнований. Медико-биологические средства восстановления. Организация восстановительных мероприятий во время учебно-тренировочных сборов и выездов.

Форма контроля: Наблюдение за правильностью выполнения приема.

Тема 16. Профорентация: Инструкторская и судейская практика.

Теория: Судьи, судейские категории. Судейские должности. Обязанности судей. Ранги и уровни соревнований. Инструктора. Обязанности и функции инструктора. Виды инструктажей.

Практика: Подготовка соревновательных трасс. Судейство в юношеских соревнованиях по скалолазанию, альпинизму в качестве судей на этапе, судей-хронометристов, судей по виду. Инструктаж воспитанников на учебно-тренировочных выездах и предстартовой подготовке к соревнованиям.

Форма контроля: Квалификационные соревнования.

Тема 17. Итоговое занятие. Выполнение контрольных тестов. Приложение В/5.

Содержание программы основного состава

Раздел № 1 Вводный

Вводное занятие

Теория: Техника безопасности при занятиях на естественном и искусственном рельефе. Выполнение инструкций педагога. Правила поведения во время теоретических и практических занятий. Безопасность в пути. Выполнение команд педагога, инструктора, судьи соревнований. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в учебном кабинете и спортивном зале. Беседа о профессиях, связанных с альпинизмом и скалолазанием

1.1 Снаряжение, одежда и обувь.

Теория: Виды, требования стандарта, назначение, правила эксплуатации. Динамическая и статическая веревка, различия, назначение. Карабины: виды, назначение, требования стандарта, правила эксплуатации. Спецобувь, виды, назначение. Спусковые (СУ) устройства, виды, назначение, правила эксплуатации. Личное и общественное снаряжение.

Форма контроля: Беседа по подбору снаряжения.

1.32 Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Понятие врачебного контроля. Цель врачебного контроля. Способы оценки физического состояния. Способы самооценки физического состояния. Текущее обследование. Экспресс-контроль. Целенаправленное обследование. Углубленное обследование.

Форма контроля: беседа по теме, дневник самонаблюдения. Приложение В/4.

1.3 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Скелетно-мышечная система. Работа внутренних органов. Особенности функциональной деятельности нервной системы. Типы нервных реакций организма человека. Дыхание и кровообращение при физических нагрузках аэробного и анаэробного характера. Особенности химических процессов в мышцах. Показатели тренированности и утомления.

Форма контроля: Опрос по теме.

Раздел № 2 Профориентационная деятельность

2.1 Правила соревнований, их подготовка и проведение.

Теория: Правила соревнований, изменения и дополнения. Разрядные требования. Положение о соревнованиях. Класс соревнований. Проводящая организация. Функции главного судьи и секретаря соревнований. Требования к трассам. Активирование трасс, требования безопасности. Положение о судьях соревнований.

Форма контроля: Опрос по основным пунктам Правил.

2.2 Основы методики обучения и тренировки.

Теория: Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе тренировок и обучения. Дидактические принципы обучения. Доступность и последовательность в процессе тренировки. Этапы обучения, их особенности и характеристики. Подбор методик в соответствии с этапом учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь технической и тактической подготовки. Роль психологической подготовки скалолазов. Стартовый и соревновательный опыт. Структура занятия, распределение времени. Подбор упражнений. Составление плана учебно-тренировочного занятия. Составление индивидуальной программы подготовки.

Форма контроля: Беседа по теме, дневник самонаблюдения. Приложение В/4.

2.3 Профориентация: Учебно-тренировочные сборы, семинары, мастер-классы с участием приглашенных спортсменов, инструкторов и судей национального и международного уровней.

2.4 Итоговое занятие по разделу

Раздел № 3 Практическая деятельность

3.1. Характеристика техники лазания.

Теория: Виды лазания. Трудность. Скорость. Боулдеринг. Особенности тренировки видов. Форма и рабочая поверхность зацепа. Зависимость техники лазания от физических данных спортсмена. Различие мужской и женской техники лазания. Расположение зацепа. Особенности техники лазания на естественном и искусственном рельефе.

Форма контроля: Беседа об индивидуальной постановке техники лазания.

3.2 Физиологические основы спортивной тренировки.

Теория: Значение ОФП и СФП для физической подготовки. Определение количества и качества нагрузок в тренировочном периоде и периоде подготовки к соревнованиям. Особенности физических нагрузок для мужчин и женщин. Возрастная динамика физических нагрузок. Сезонная динамика физических нагрузок. Оценка общего физиологического состояния до, после и во время нагрузки. Составление плана индивидуальной тренировки.

Форма контроля: Беседа по теме.

3.3 Восстановительные средства и мероприятия.

Теория: Восстановительный период. Реабилитация после спортивной травмы. Гигиенические средства восстановления. Психологическое восстановление. Медико-биологическая группа восстанавливающих средств. Формы и методы восстановительных мероприятий.

Практика: Рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности. Организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Восстановление после соревнований. Медико-биологические средства восстановления. Организация восстановительных мероприятий во время учебно-тренировочных сборов и выездов.

Форма контроля: Наблюдение за правильностью выполнения приема.

3.4 Спортивный травматизм.

Теория: Распространенные повреждения, вызываемые чрезмерным использованием, причины, симптомы, лечение. Растяжения, степень их тяжести. Усталостные переломы. Распространенные острые повреждения, симптомы и лечение. Распространенные хронические травмы, предотвращение, симптомы и лечение. Хронические заболевания опорно-двигательной системы, особенности распределения нагрузок, планирование тренировочного режима. Медицинская техника, виды, характеристики, критерии подбора.

Форма контроля: Беседа по анализу причин травматизма.

3.5 Психологическая подготовка.

Теория: Понятие психологии, психических явлений. Оценка собственного психологического состояния. Приемы самоконтроля. Настройка на старт. Особенности проявления паники, как этого избежать. Взаимодействие в группе.

Форма контроля: Беседа по спортивной психологии.

3.6 Техника страховки.

Практика: Организация и безопасность страховки на естественном рельефе и в зале. Верхняя и нижняя страховка на различном рельефе. Особенности страховки во время тренировок и соревнований. Работа с различными видами страховочного снаряжения. Предупреждение опасных ситуаций. Страховка «через себя», «напрямую», плюсы и минусы. Выбор способа страховки в зависимости от рельефа, категории трудности, протяженности, технических характеристик участка.

Форма контроля: Наблюдение за правильностью выполнения приема.

3.7 Первая помощь.

Теория: Оценка эффективности ПП. ПП при кровотечениях. ПП при переломах различных частей тела. ПП при ушибах и растяжениях. ПП при вывихах суставов. ПП при нарушении дыхания и сердечной деятельности. ПП при укусах насекомых и животных. ПП при аллергических реакциях. ПП при ожогах и обморожениях, тепловых ударах, переохлаждении. ПП при утоплении и удушении. ПП при пищевом отравлении. Организация ПП. Первоочередность ПП при массовых несчастных случаях. Размещение пострадавших. Транспортировка, виды, способы, особенности транспортировки в зависимости от степени тяжести и характера нарушений. Сбор и предоставление медицинским работникам информации о пострадавшем.

Форма контроля: Опрос по основам первой помощи.

Практика: ПП при кровотечениях, способы наложения жгута, отработка навыков перевязки ран различными способами. ПП при переломах различных частей тела, использование подручных

материалов для наложения шины, фиксирующих повязок. ПП при ушибах и растяжениях, вывихах суставов, ПП при нарушении дыхания и сердечной деятельности. ПП при укусах насекомых и животных. ПП при аллергических реакциях. ПП при ожогах и обморожениях, тепловых ударах, переохлаждении. ПП при утоплении и удушении. ПП при пищевом отравлении. Организация ПП. Сортировка пострадавших. Первоочередность ПП при массовых несчастных случаях. Размещение пострадавших. Транспортировка. Сбор и предоставление медицинским работникам информации о пострадавшем.

Форма контроля: Наблюдение за правильностью выполнения приема.

3.8 Общая физическая подготовка (ОФП).

Практика: Комплекс ОРУ для развития гибкости. Комплекс ОРУ для развития силы. Комплекс ОРУ для развития ловкости. Комплекс ОРУ для развития вестибулярного аппарата. Кроссовая подготовка. Комплекс ОРУ для развития быстроты реакции. Эстафеты, комбинированные эстафеты. Выносливость. Выполнение акробатических и прыжковых упражнений. Гимнастика: выполнение упражнений на перекладине, лазание по канату, шесту. Легкая атлетика: прыжки в длину, высоту, бег на короткие и средние дистанции, метание мяча. Лыжная подготовка: ходьба без палок, классический и коньковый ход, подъем лесенкой, елочкой, зигзагом; горнолыжная подготовка, повороты и торможение на спуске, отработка падения. Спортивные и подвижные игры.

Форма контроля: Промежуточный контрольный тест, дневник самонаблюдения. Приложения В/4, В/5.

3.9 Специальная физическая подготовка (СФП).

Практика: Предстартовая разминка для скорости и сложности. «Быстрая» и «медленная» разминка. Упражнения с отягощением. Прыжки безопорные, опорные и в глубину. Выход на высокую площадку с опорой на грудь, «зацепом», «силой». Передвижение по узкой опоре. Выходы на опору «на финишный флажок» с одноименной рукой, с противоположной рукой, со сменой ног на время. Бег по пересеченной местности с преодолением искусственных и естественных препятствий. Подъем и спуск по веревочной лестнице. Подъем и спуск по гимнастической стенке с нижней и верхней точкой касания на время, на выносливость. Преодоление гимнастической стенки и веревочной лестницы без помощи ног. Упражнения со скакалкой. Висы на согнутых руках, на прямых руках, на 1 руке, со сменой рук, на зацепе. Подтягивание на пальцах на зацепе. Пресс в висе (подъем ног до перекладины, на отставленную опору) в динамике и статике. Прохождение по скамейке, бревну, качающемуся бревну. Круговая тренировка на силовую выносливость. Ведение дневника самонаблюдения.

Форма контроля: Промежуточный контрольный тест, дневник самонаблюдения см. Приложение В/4, В/6.

3.10 Техническая подготовка.

Практика: Совершенствование техники лазания на естественном и искусственном рельефе. Лазание на скорость и сложность. Лазание в связках. Дамбайские и крымские связки. Тактика работы в связке. Отдых на трассе. Отработка смены позиций рук и ног. Техника передвижения по мокрым и обледенелым скалам. Оценка сложности маршрута. Организация страховки на искусственном и естественном рельефе. Отработка различных техник и способов страховки. Страховка в связках. Работа с подъемными и спусковыми устройствами. Отработка навыка организации самостраховки. Совершенствование техники лазания на искусственном и естественном рельефе. Лазание на скорость и сложность. Лазание в связках. Смена ведущего в связке, отработка страховки в связке. Организация судейской страховки. Работа со скальным снаряжением. Организация дюльферных спусков. Организация и прохождение спусков и подъемов, страховка первого и последнего участника. Работа на самостраховке. Организация промежуточных станций и точек страховки на маршруте.

Форма контроля: Квалификационные соревнования, дневник самонаблюдения. Приложение В/4.

3.11 Тактическая подготовка.

Практика: Изучение тактики прохождения скального маршрута. Просмотр трассы, выбор тактики прохождения трассы. Тактика в скалолазании. Анализ информации. Факторы, влияющие на прохождение маршрута. Постановка цели и задач. Способы решения задач и достижения цели.

Обеспечение безопасности. Тактический план прохождения трудных участков. Запасной вариант. Организационные вопросы. Тактическая скорость.

Форма контроля: Квалификационные соревнования, дневник самонаблюдения. Приложение В/4.

3.12 Инструкторская и судейская практика.

Теория: Судьи, судейские категории. Судейские должности. Обязанности судей. Ранги и уровни соревнований. Инструктора. Обязанности и функции инструктора. Виды инструктажей.

Практика: Подготовка соревновательных трасс. Судейство в юношеских соревнованиях по скалолазанию, альпинизму в качестве судей на этапе, судей-хронометристов, судей по виду. Инструктаж воспитанников этапа обучения НП на учебно-тренировочных выездах и предстартовой подготовке к соревнованиям.

Форма контроля: Квалификационные соревнования.

3.13 Итоговое занятие. Выполнение контрольных тестов, квалификационные соревнования см. Приложение В/6. Письменный контрольный зачет. Приложение В/5.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы контроля/аттестации и оценочные материалы

Планируемые результаты		Формы контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий (методики, диагностики)
Предметные (ЗУН по программе), теоретическая и практическая подготовка, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Иметь представление о географии родного края, знать основные туристические маршруты вблизи Южного Урала;	Педагогическое наблюдение	Критерии представлены в Приложение В/2
	основные компоненты здоровьесбережения; приемы самоконтроля, оценки своего психологического состояния	Педагогическое наблюдение	Критерии представлены в Приложение В/2
	Знать основы базовой подготовки инструкторов и судей по скалолазанию и альпинизму	Опрос, Педагогическое наблюдение	Опросник, (критерии оценки и бланк в Приложение В/4.)
	Уметь безопасно работать со специальным снаряжением и оборудованием;	Педагогическое наблюдение	
	Владеть опытом судейства и инструкторской практики; уметь готовить трассы для соревнований;	Участие в соревнованиях, зачет по практическим навыкам	Квалификационные соревнования, дневник самонаблюдения (Приложение В/4, В/5, В/6,).
Метапредметные (общеучебны, учебно-организационные знания и умения, <i>фиксируются в Карте 1)</i>	Устойчивый интерес к выбранному виду деятельности, заинтересованность в соблюдении техники безопасности	Педагогическое наблюдение	Критерии представлены в Приложение В/1
	осознанное повышение уровня физической подготовки		Дневник самонаблюдения (Приложение В/4).
Личностные (организационно-волевые, ориентационные, поведенческие качества, <i>фиксируются в Карте 2)</i>	Интерес к профессиональной деятельности через судейскую и инструкторскую практику	Педагогическое наблюдение	Критерии представлены в Приложение В/2
	Формирование активной гражданской позиции и ответственности		
	Приобщение учащихся к экологической культуре, уважению к культуре и традициям Родины		

В МБУ ДО «ЦВР «Истоки» принята единая система оценки качества образования в виде мониторинга и разработаны общие критерии оценки реализации программы, которые фиксируются в трех картах.

1 карта «Мониторинг результатов обучения детей по программе;

2 карта «Мониторинг *личностного развития учащихся* в процессе освоения программы;

3 карта «Реализация *творческого потенциала учащихся* МБУ ДО «ЦВР «Истоки» (карты мониторинга в Приложении).

Целью разработки карт мониторинга и критериев оценки является:

- выявление индивидуальных особенностей детей, влияющих на эффективность занятия;
- отслеживание развития личностных качеств под влиянием целенаправленной работы с учащимися и, соответственно, корректировка методики работы с каждым ребенком.

Результаты обучения МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте №1 «Мониторинг результатов обучения» по следующим направлениям:

Предметные (теоретическая подготовка, практическая подготовка);

Метапредметные (общеучебные умения и навыки, учебно-организационные умения и навыки) (Приложение В/1).

Эти направления рассматриваются по следующим параметрам: оцениваемые показатели, критерии оценки, степень выраженности оцениваемого качества и методы диагностик, которые педагог выбирает в соответствии со своей образовательной программой. Первую графу – оцениваемые показатели – педагог также наполняет в соответствии со своей образовательной программой.

Результаты личностного развития учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки» фиксируются в Карте № 2 «Мониторинг личностного развития».

Личностные результаты представлены следующими *показателями*:

- организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль.
- ориентационные качества: интерес к занятиям, самооценка.
- поведенческие качества: конфликтность, тип сотрудничества (Приложение В/2).

В совокупности, приведенные в таблице, личностные качества (свойства) отражают многомерность личности; позволяют выявить основные индивидуальные особенности ребенка; легко наблюдаемые, доступные для анализа любому педагогу и не требуют привлечения других специалистов.

Достижения учащихся фиксируются в Карте № 3 «Реализация творческого потенциала учащихся МБУ ДО «ЦВР «Истоки», где отмечаются уровневые (район, город, регион, федерация и т.д.) (Приложение В/3) достижения детей в реализации программы.

Работа по предложенной технологии позволяет содействовать личностному росту ребенка: выявлять то, каким он пришел в объединение, чему научился в процессе освоения программы, каким стал через некоторое время.

Мониторинг программы проводится три раза за период обучения: 0-срез на начало образовательной деятельности (сентябрь), в течение обучения – промежуточный (январь), в конце учебного года – итоговый (май).

Единая система мониторинга позволяет проследить за продвижением каждого ребенка (в учебной деятельности, в личностном развитии, в реализации творческого потенциала) в период освоения программы, а также проконтролировать работу педагога по реализации программы.

2.2. Методические материалы

Методы обучения:

поэтапное обучение – на каждом последующем этапе возрастает уровень сложности материала, новые знания базируются на ранее изученном;

словесный – включает в себя лекции, беседы, обсуждение;

наглядный – иллюстрации, образцы, демонстрации;

практический – решение проблемных задач, самостоятельные работы, выполнение физических действий (на время, на правильность исполнения);

сравнение – соревнования различных уровней.

Формы организации образовательного процесса: Групповая с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Формы организации учебного занятия - групповые практические и теоретические занятия; занятия в подгруппах (соответственно этапа подготовки);

медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;

проведение и участие в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях различных уровней;

инструкторская и судейская практика;
открытые занятия;
мастер-классы;

Педагогические технологии – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающая технология.

При реализации программы используются технологии обучения:

- доступности – дает возможность освоить довольно сложный теоретический материал, изложение которого адаптировано к возрасту и уровню подготовленности учащихся;
- систематичности – позволяет получить целостное представление о выбранном роде деятельности из различных его аспектов;
- активности – наибольшая эффективность образовательного процесса достигается тогда, когда сами учащиеся стремятся к освоению знаний, проявляют инициативу, ищут ответы на вопросы;
- связи теории с практикой – как правило, занятия комбинированные, это позволяет непосредственно применять в действии полученные теоретические знания и далее реализовать их в жизненных ситуациях;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, индивидуальный подход;
- преемственности между старшими и младшими детьми;
- взаимопомощи.

Структура занятия

Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с приветствия.

Вводная часть – краткое повторение ранее изученного материала. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения (изложение нового материала, первичное закрепление новых знаний, применение их на практике, постановка проблем и выдача заданий, выполнение учащимися заданий и решение задач). Заключительная часть занятия — контроль усвоения материала (анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок) подведение итогов занятия. В этой части задания дети самостоятельно могут оценивать свою работу.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Помещение, в котором проводятся занятия: учебный кабинет/спортивный зал.

Оборудование, необходимое для проведения занятий: необходимое для проведения занятий: веревка основная статическая 10,5мм (50м); веревка основная статическая 10,5мм (60 м); веревка основная динамическая 10мм (50м); веревка расходная/ репшнур 5-6мм (1,5-4м); страховочная система; страховочное устройство, карабины; петля оттяжки, аптечка.

Технические средства обучения: компьютер, принтер, мультимедиа-проекторы, доска, мел.

Материалы, необходимые для занятий: карандаши, бумага А-4., картон. медиа – продукты (фото и видеоматериалы).

Учебный комплект на каждого ребенка (предоставляемый родителями): личное снаряжение, тетрадь/блокнот, карандаш, ручка, цветные карандаши.

Методическое обеспечение программы

Форма проведения занятия	Форма организации текущей работы	Приёмы и методы (технологии) организации учебно-воспитательного процесса	Информационное обеспечение
--------------------------	----------------------------------	--	----------------------------

Групповые.	1. Учебное занятие. 2. Контрольное занятие. 3. Беседа. 4. Творческое задание. 5. Игра. 6. Соревнование.	1. Объяснительно-иллюстративный, 2. Эвристический метод. 3. Творческий метод. 4. Проблемный метод. 5. Поэтапное обучение. 6. Репродуктивный метод.	1. Методические разработки (разработки игр, бесед, практических работ, 2. Фото и видео материал.
------------	--	---	---

Литература

Список литературы для педагога

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.
2. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005.
3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта. – М.: Вилад, 1996.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977.
5. Голунова И.И. Поведение человека в экстремальных ситуациях. Дипломная работа: МПГУ – М., 2001.
6. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов. Магистерская диссертация: АФК им. Лесгафта. – С.-Птб, 2001.
7. Пиратинской А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987.
8. Подгорбунских З.С., Пиратинской А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
9. Скалолазание: примерная программа подготовки для детско-юношеских спортивных школ и школ олимпийского резерва. – М.: Советский Спорт, 2006.
10. Спортивное скалолазание. – <http://www.rusclimbing.ru>
11. Спортивное скалолазание: правила соревнований. – М.: ФСР, 2018, 2021.
12. Филин В.П., Фомин В.А. – Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
13. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: ФиС, 1980.

Список литературы для учащихся

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978
2. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005
3. Спортивное скалолазание: правила соревнований. – М.: ФСР, 2018, 2021

Интернет-ресурсы

1. Спортивное скалолазание. – <http://www.rusclimbing.ru>

Данная литература может быть полезна родителям.