



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА ИМЕНИ  
Г.А. КАРЧЕВСКОГО»  
(МУ ДО «ЦТ»)

«Г.А. КАРЧЕВСКИЙ  
НИМА ТВОРЧЕСТВО СӨВМӨДАН»  
СОДТӨД ТӨДӨМЛҮН СЕТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ УЧРЕЖДЕНИЕ  
(«ТС» СТС МУ)

РЕКОМЕНДОВАНА  
художественно-методическим советом  
протокол № 6  
«25» мая 2023 г.



УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
МУ ДО «ЦТ»  
№ 01-10/135 от «25» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«Секция скалолазания»**

Направленность: туристско-краеведческая

Вид программы по уровню освоения:  
продвинутая

Возраст учащихся, на которых рассчитана  
программа: 8 -18 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель: Мальцев Сергей Леонидович,  
педагог дополнительного образования

г. Ухта, 2023 г.

## Раздел 1: Комплекс основных характеристик образования

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Секция скалолазания» (далее - программа) имеет туристско – краеведческую **направленность**, уровневая, модульная, разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- п. 65 Правил ПФДО (Приказ МОН и МП РК № 214-п от 01.06.2018 г.);
- Приказ Минпросвещения России от 27.06.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р);
- Письмо Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019 г. №07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных – дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми включая разноуровневые и модульные»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28, действующие до 1 января 2027 г.

Программа составлена на основе типовой программы «Секция скалолазания» и учитывает положения Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта скалолазание (утв. Приказом Министерства спорта РФ 16.06.2014 г. №472). Предназначена для реализации в условиях муниципального учреждения дополнительного образования «Центр творчества имени Г.А. Карчевского» в рамках предоставления образовательных услуг по сертификатам дополнительного образования.

Страсть к лазанию (по деревьям, спортивным сооружениям, тренажёрам, канатам и пр.) проявляется у детей очень рано. Поэтому данный вид спорта относится наиболее физиологичным, то есть комфортным для организма.

Скалолазание идеально подходит для детей с синдромом гиперактивности и дефицитом внимания (СДВГ), так как занятия учат их контролировать свою двигательную активность, сосредоточивать внимание и координировать движения. Выработка эндорфинов во время тренировки нормализует нейрофизиологические процессы в головном мозге и помогает таким образом снять стресс.

**Актуальностью** является развитие не только физических данных, но и ума: скалолазу постоянно нужно проводить анализ трассы: куда поставить руку или ногу, на какую часть тела перенести вес, какое движение сделать следующим. А также запоминать свои решения и оценивать их последствия – причем как можно быстрее.

Скалолазание развивает социальные навыки, потому что оно в основном подразумевает работу в команде: спортсмены вместе обсуждают и раскладывают трассы, выезжают на соревнования и поднимаются в горы. Кроме того, обязательной частью

скалолазания является умение организовать страховку партнера. Благодаря этому дети рано учатся нести ответственность за себя и другого человека, соблюдать строгие правила и работать плечом к плечу.

**Новизна** программы состоит в том, что используется разноуровневый подход к обучению с учетом индивидуальных возможностей учащихся, построенный на применении личностно-ориентированного, развивающего обучения и воспитания.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что обучение детей скалолазанию позволит направить энергию детей в нужное русло. Разные трассы, непохожие зацепки, смешанные задачи – все это не дает детям скучать. А одновременная работа рук, ног и гармонично развивает все тело. Когда ребенок карабкается по вертикальной поверхности, а потом спускается, тренируются верхние и нижние конечности, мышцы-стабилизаторы туловища, мышцы спины, мелкие мышцы стопы и ладоней, пальцев рук и ног – без перегрузки отдельных групп мышц и связочного аппарата. При этом развивается ловкость, выносливость и координация движений. Лазание, наряду с ходьбой, бегом и метанием, – это базовый двигательный навык человека.

**Отличительные особенности программы.** В данной программе соединены материалы учебных программ по скалолазанию Федерации скалолазов России, для групп начальной подготовки (далее НП) и программы подготовки альпинистов этапов НП-1, НП-2 Федерации альпинистов России.

**Адресат программы.** В объединение принимаются дети без предварительного отбора, соответствующие указанной возрастной категории с 8 лет и не имеющие медицинских противопоказаний. Группы формируются разновозрастные. Учащиеся должны проявлять заинтересованность скалолазанием.

**Вид программы по уровню освоения:** продвинутый.

**Продвинутый уровень** предусматривает достижение повышенного уровня образованности и овладения навыками выполнения нормативов – на значок «Альпинист России». И этап НП-2, выполнение норм на третий спортивный разряд по альпинизму.

**Программа является модульной, линейной.**

**Объем программы:** всего программа осваивается за 648 часов. В первый, второй, третий год занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часа в год.

**Сроки реализации программы:** 3 года, 9 месяцев в году, 36 недель в году.

Для реализации данной программы используется очная **форма** организации образовательного процесса.

**Режим занятий**

Год обучения	Уровень	Режим занятий	Продолжительность одного часа
1 г.о	Стартовый	3 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями 10 минут
2 г.о.	Базовый	3 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями 10 минут
3 г.о.	Продвинутый	3 раза в неделю по 2 часа	1 акад. час = 45 мин. перерыв между занятиями 10 минут

**Особенности организации образовательного процесса:** состав группы – постоянный; виды занятий по организационной структуре – групповые и подгрупповые, индивидуальные.

Работа по данной программе обеспечивает ряд **межпредметных связей:** связь с физкультурой, краеведением, анатомией, историей.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** обучение детей основам скалолазания, их активное социальное развитие, способствующее гармоничному развитию личности посредством приобщения к занятиям спортом.

Обучающие задачи:

### **1 г.о.**

1. Обучить особенностям техники безопасности при занятиях скалолазанием.
2. Научить здоровому образу жизни.
3. Научить правилам работы с верёвкой, вязанию страховочных узлов.
4. Обучить технике лазания.
5. Обучить элементам топографии и ориентирования на местности.
6. Обучить видам и способам страховки.
7. Обучить передвижению по скалам с применением страховки.
8. Познакомить с правилами проведения соревнований.
9. Научить ходить в походы.
10. Научить приёмам первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях.
11. Познакомить с охраной окружающей среды.

### **2 г.о.**

1. Познакомить с основами альпинизма и снаряжением.
2. Научить работе с верёвкой и узлами, применяемым в альпинизме.
3. Освоить технику передвижения на различных формах горного рельефа.
4. Познакомиться с природой высокогорья, особенностями и опасностями.
5. Познакомиться с правилами классификации маршрутов на горные вершины.
6. Научиться оказанию первой доврачебной медицинской помощи и научиться транспортировке пострадавшего при помощи табельного альпинистского снаряжения.
7. Научиться совершать восхождения на вершины 1-й категории трудности под руководством инструктора.

### **3 г.о.**

1. Освоить принципы применения техники безопасности на занятиях альпинизмом и скалолазанием.
2. Научиться основам здорового образа жизни при занятиях спортом.
3. Научиться работе с верёвкой и альпийскими узлами.
4. Научиться ориентироваться на сложном горном рельефе.
5. Освоить радиосвязь и сигнализацию в горах.
6. Освоить применение видов и приёмов страховки.
7. Освоить грамотную работу на различных формах горного рельефа с применением страховки.
8. Изучить правила соревнований и познакомиться с классификации маршрутов.
9. Научиться оказанию 1-й доврачебной помощи при травмах и заболеваниях.
10. Научиться транспортировке пострадавшего подручными средствами на горном рельефе силами учебного отделения.
11. Совершить учебные восхождения на вершины 1- 2 категории сложности.

### Развивающие задачи:

1. Развить мотивацию к самостоятельной деятельности.
2. Развить навыки правильного использования полученных знаний и умений.
3. Развить познавательный интерес к изучаемому предмету, к участию в общественной деятельности.
4. Развивать умение ставить задачи, находить наиболее эффективные варианты решения, контролировать и оценивать свою деятельность.
5. Развивать волевые характеристики личности: целеустремленность, упорство, желание достичь поставленной задачи.
6. Развивать умение собирать информацию по интересующему вопросу, применять её.

### Воспитательные задачи.

1. Воспитать интерес к занятию Скалолазанием.

2. Воспитать качества как: настойчивость, выдержка, культура взаимоотношений.
3. Воспитать уважение к старшему, своим товарищам.
4. Воспитать необходимые коммуникативные качества.

### Содержание программы Учебный план

№ п/п	Модуль	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	Всего часов	Формы аттестации
1	Основы скалолазания	14	10	10	34	Педагогическое наблюдение, тесты.
2	ОФП и СФП, техническая подготовка	156	140	140	436	Педагогическое наблюдение, тесты, выполнение упражнений
3	Занятия на горном рельефе	26	56	56	138	Педагогическое наблюдение, тесты, выполнение упражнений
4	Подготовка и участие в соревнованиях	20	10	10	40	Педагогическое наблюдение, тесты, выполнение упражнений
	Итого в год	216	216	216	648	

### Содержание учебного плана

Для достижения хороших результатов в спорте необходимы постоянные тренировки и занятия на скальном рельефе. Занятия по данной программе, в основном, делятся на следующие части:

- разминка;
- растяжка;
- занятие на скальном рельефе (скалолазание).

#### 1 год обучения

##### **Модуль 1 «Основы скалолазания»**

**Образовательные задачи:** научиться основам техники скалолазания.

**Учебные задачи:**

1. Научиться технике безопасности при занятии скалолазанием.
2. Познакомиться со снаряжением.
3. Познакомиться с понятиями «альпийские узлы», «зацеп», «форма скального рельефа», «траверс».
4. Научиться работать с верёвкой, познакомить с основными видами узлов, используемых в скалолазании.
5. Научиться различным видам и способам страховки: самостраховка, гимнастическая страховка, взаимная страховка.

**Тематические рабочие группы и форматы:**

- Групповые: игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, лекции и учебные занятия.
- Подгрупповые (работа в связках).
- Индивидуальные (индивидуальное лазание, беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

##### **Модуль 2 «ОФП и СФП, техническая подготовка»**

**Образовательные задачи:** научиться основам общей и специальной физической подготовки.

**Учебные задачи:**

1. Научиться лазить по скалам.
2. Познакомиться с применением страховочного снаряжения.
3. Познакомиться с понятиями «ОФП» и «СФП», познакомиться с содержанием этих видов физической подготовки.
4. Научиться лазать по простым маршрутам скалодрома.
5. Научиться выполнять специальные упражнения на технику лазания.
6. Развивать познавательный интерес к занятию скалолазанием.
7. Развивать интерес к занятиям физической культуры и спорта, скалолазания.

#### **Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент и разучивание комбинаций движений на скалодроме);
- подгрупповые (работа в связках);
- индивидуальные (индивидуальное лазание, беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

#### **Модуль 3 «Занятия на горном рельефе»**

**Образовательные задачи:** научиться основам ориентирования на местности.

##### **Учебные задачи:**

1. Познакомиться с термином «альпинизм», видами естественных препятствий.
2. Познакомиться с основными правилами скалолазания.
3. Научиться передвигаться на скалах без опоры, использовать приемы передвижения: на распорах, на упорах, на захватах, на трении.
4. Познакомиться с техникой ориентирования в горах, по карте, на местности.
5. Познакомиться с основами охраны окружающей среды.
6. Научиться ходить в несложные походы.
7. Развивать познавательный интерес к ориентированию на местности.
8. Развивать интерес к занятиям физической культуры и спорту, туризму и ориентированию.

#### **Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, наблюдение, эксперимент, изучение приёмов техники лазания, совершение походов);
- подгрупповые (работа в связках);
- индивидуальные (индивидуальное лазание, беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

#### **Модуль 4 «Подготовка и участие в соревнованиях»**

**Образовательные задачи:** Познакомиться с проведением соревнований по скалолазанию.

##### **Учебные задачи:**

1. Подготовиться к участию в соревнованиях: изучить тактику скалолазания, тактику прохождения учебных и спортивных трасс.
2. Познакомиться с правилами проведения соревнований.
3. Развивать понятие о необходимости участия в соревнованиях.
4. Выявить пробелы в освоении программы.
5. Развивать познавательный интерес к участию в соревнованиях.
6. Развивать интерес к занятиям физической культуры и спорта, скалолазания.

#### **Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент, разучивание комбинаций движений на скалодроме);
- подгрупповые (работа в связках);
- индивидуальные (индивидуальное лазание, беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

## Тематическая программа 1 г.о.

№п/п, тема	Виды занятий, работ	учебных учебных работ	Содержание	Кол-во часов
<b>Модуль 1 «Основы скалолазания»</b>				
1.1 «Вводное занятие».	Беседа, выполнение контрольных заданий. Диагностика		Рассказ, беседа о скалолазании, инструктаж по технике безопасности на скалодроме. Выполнение контрольных заданий на усвоение темы о скалолазании. Проведение рубежной диагностики.	2
1.2 «Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена».	Групповое занятие, беседа		Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий скалолазанием. Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания, методика их применения.	1
1.3. «Альпинистские узлы. Работа с верёвкой».	Групповое занятие, индивидуальное выполнение, и спортивных упражнений		Изучение узлов, применяемых в альпинизме: проводник, восьмёрка, встречный, схватывающий, булинь. Работа с верёвкой, способы бухтования, применение узлов для организации страховки.	3
1.4 «Техники лазания».	Групповое занятие, индивидуальная работа участников		Введение понятий «виды лазания, понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Введение понятия «формы скального рельефа». «Крутизна рельефа, зависимость техники лазания от крутизны рельефа». Понятие «траверса - особенности движения траверсом». «Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска». Практика: Упражнения на приемы лазания.	3
1.5 «Виды и способы страховки».	Групповое занятие. Демонстрация приёмов, индивидуальное отрабатывание приёмов, работа в связках. Диагностика.		Введение понятия «Страховка и основные виды страховки: само страховка, гимнастическая страховка, взаимная страховка - попеременная страховка». Индивидуальное занятие: организация перил (массовая страховка) страховочные станции, промежуточные точки страховки. Работа в связках, верхняя страховка и нижняя страховка. Отработка приема «умение собирать снаряжение для организации страховки». Текущая диагностика по результатам прохождения модуля.	4
<b>Итого по модулю 1</b>				<b>14</b>
<b>Модуль 2 «ОФП и СФП, техническая подготовка»</b>				
2.1 «ОФП».	Групповая работа, выполнение упражнений, отработка упражнений в парах, индивидуальные упражнения. Спортивные игры.		Практические занятия: Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на развитие и совершенствование силы, ловкости, быстроты реакции, выносливости, координации движений прыгучести, способности быстро ориентироваться.	100
2.2 «СФП».	Групповые занятия, работа в связках, индивидуальные упражнения.		Практические занятия: Выполнение специальных упражнений с целью развития необходимых скалолазам качеств: выносливости, ловкости, быстроты реакции, силы, координации движений, способности быстро	40

		ориентироваться. Занятия на скалодроме - лазание по сложным маршрутам.	
2.3 «Техническая подготовка».	Беседа, групповая работа., работа в связках, индивидуальное выполнение приёмов. Диагностика.	Изучение детьми техники скалолазания, Обучение грамотной работы со страховочным снаряжением. Изучение приемов техники лазания, изучение основных приемов технике прохождения учебных трасс на скалодроме. Выполнение специальных упражнений на технику лазания. Постановка правильной работы пальцев рук на зацепах, правильно ставить ноги на различном рельефе, координация движений всего тела на скалодроме. Текущая диагностика по результатам прохождения модуля.	16
<b>Итого по модулю 2</b>			<b>156</b>
<b>Модуль 3 «Занятия на горном рельефе»</b>			
3.1. «Природа скал, ее особенности и опасности».	Беседа, групповое занятие	Определение альпинизма и его сущность. Виды естественных препятствий, встречающихся в горах. Характеристика горного рельефа. Принцип классификации маршрутов по степени сложности преодоления препятствий. Особенности высокогорного климата и влияние его на организм человека. Особенности походов и восхождений в горах.	1
3.3 «Передвижение по скалам и страховка».	Коллективные занятия, отработка приёмов в связках	Введение понятий об основных правилах скалолазания. Передвижение по скалам на ногах (ходьба) без опоры: постановка ноги на всю ступню, на носок, на внутренний или наружный рант обуви. Передвижение лазанием в разных направлениях. Приемы, используемые при лазании: на распорах, на упорах, на захватах, на трении. Приемы организации самостраховки в движении по скалам. Страховка партнера. Плавность передвижения и экономичность движений. Зависимость приемов от рельефа. Подъем, траверсы и спуски с применением веревки. Использование перил.	12
3.4. «Элементы топографии и ориентирования на местности».	Групповые занятия, беседа, приобретение знаний умений. Индивидуальная работа	Познакомить с основами топографии. Карты и кроки. Особенности ориентирования в горах: определение высот и расстояний. Практика: Ориентирование по карте, на местности. Движение по ориентации и по азимуту, маршрутная съемка. Правила поведения при потере ориентировки	4
3.5 «Организация и режим походов, организация биваков».	Беседа, демонстрация фильмов.	Введение понятий об организации и режиме походов, передвижении по травянистым склонам, тропам, осыпям. Организации биваков, переправ через горные реки.	1
3.6. «Оказание первой медицинской помощи при травмах и заболеваниях».	Беседа, работа в группе, демонстрация приёмов.	Изучение приёмов оказания первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях. Изучение видов травм, способы оказания помощи, виды перевязок в зависимости от состояния пострадавшего, вязка носилок из подручного материала и штатного снаряжения альпиниста.	2
3.7. «Охрана окружающей среды»	Работа в группе. Диагностика.	Теория: Основные сведения о флоре и фауне района и о необходимости их сохранения; о необходимости и способах сохранения в чистоте мест стоянок, источников, троп, ледников, скальных маршрутов. Текущая диагностика по результатам прохождения модуля.	2
<b>Итого по модулю 3</b>			<b>26</b>
<b>Модуль 4 «Подготовка и участие в соревнованиях»</b>			
4.1. «Правила соревнований».	Беседа. демонстрация	Правила соревнований. Их организация и проведение. Значение соревнований, виды и	2



	учебного материала.	характер соревнований. Положение о соревнованиях, программа соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады и их состав. Место проведения соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.	
4.2. «Тактика скалолазания».	Беседа, демонстрация учебного материала.	Изучение тактики скалолазания проводится в процессе тренировок на скалодроме. Изучение тактики прохождения учебных и спортивных трасс, отличие тактики прохождения различных маршрутов. Тактическая подготовка к соревнованиям	2
4.3. «Выполнение контрольных нормативов».	Практические занятия. Диагностика З.У.Н.	Выполнение контрольных нормативов учащимися. На основе результатов делается вывод о том, способен ли учащийся перейти на следующий уровень обучения (приложение 2)	4
4.4. «Участие в соревнованиях».	Участие в соревнованиях. Проверка З.У.Н.	Участие в городских, региональных и республиканских соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Изучение правил проведения соревнований, обязанности участников соревнований, работа судей, подготовка трасс, приобретение стартового опыта. Проверка своих возможностей, изучение передового опыта лучших спортсменов, выполнение разрядных нормативов. Диагностика рубежная.	12
<b>Итого по модулю 4</b>			<b>20</b>

## 2 год обучения

### **Модуль 1 «Основы скалолазания»**

**Образовательная задача:** научиться основам соблюдения гигиены, закаливания при занятиях скалолазанием.

#### **Учебные задачи:**

1. Развивать навык соблюдения техники безопасности при занятии скалолазанием.
2. Познакомиться со снаряжением скалолазания, термином «средства страховки».
3. Научиться основам гигиены, закаливания, врачебный контроль, самоконтроль.
4. Научиться вязать узлы: проводник, восьмерка, встречный, схватывающий, булинь.
5. Познакомиться со способами бухтования.
6. Познакомиться с видами лазания их зависимостью от формы скального рельефа.
7. Познакомиться с особенностями движения траверсом.
8. Научиться самостоятельно пользоваться ледорубом, крючьями, карабинами, страховочными петлями, индивидуальной страховочной системой.
9. Развивать познавательный интерес к занятию скалолазанием и альпинизму.
10. Развивать интерес к занятиям физической культуры и спорта, скалолазания.

#### **Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент, разучивание комбинаций движений на скалодроме);
- подгрупповые (работа в связках);
- индивидуальные (индивидуальное лазание, беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

### **Модуль 2 «ОФП и СФП, техническая подготовка»**

**Образовательная задача:** научиться умению использовать страховку при занятии скалолазанием, развивать физические качества учащихся

**Учебные задачи:**

1. Развивать навык лазания по скалам.
2. Научиться применять страховочное снаряжение.
3. Научиться лазать по сложным маршрутам скалодрома.
4. Развивать навык правильно ставить ноги на различном рельефе, координации движений всего тела на скале.
5. Развивать выносливость, гибкость, умение балансировать, силу.
6. Развивать познавательный интерес к занятию скалолазанием.
7. Развивать интерес к занятиям физической культуры и спорта, скалолазания.

**Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент, изучение комбинаций действий спортсмена на скалодроме);
- подгрупповые (работа в связках);
- индивидуальные (индивидуальное лазание, беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

**Модуль 3 «Занятия на горном рельефе»**

**Образовательная задача:** научиться основам техники альпинизма.

**Учебные задачи:**

1. Научиться технике безопасного поведения при занятии альпинизмом.
2. Научиться основам техники альпинизма, работа со снаряжением.
3. Научиться применять полученные знания о скалолазании на практике.
4. Изучить особенности и опасности горного рельефа.
5. Изучить элементы ориентирования и топографии.
6. Научиться практике походов.
7. Научиться оказанию первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях.
8. Научиться приемам техники спасательных работ силами учебного отделения на горном рельефе.
9. Научиться технике передвижения и организации страховки на различных формах горного рельефа.
10. Познакомиться с понятием «спасработы», видами спасательной работы.
11. Развивать познавательный интерес к занятию скалолазанием.
12. Развивать интерес к занятиям физической культуры и спорта, скалолазания.

**Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент, изучение работы связки на скалодроме, взаимодействие связок);
- подгрупповые (работа в связках)
- индивидуальные (индивидуальное лазание, беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений)

**Модуль 4. «Подготовка и участие в соревнованиях»**

**Образовательная задача:** научиться готовиться к участию в соревнованиях.

**Учебные задачи:**

1. Научиться соблюдать правила проведения соревнований.
2. Научиться осуществлять самоконтроль освоения учебной программы.
3. Познакомиться с понятием «тренинг», научиться использовать тренинговые упражнения для снятия напряжения перед соревнованиями.
4. Развивать познавательный интерес к занятию скалолазанием в форме участия в соревнованиях.
5. Развивать интерес к занятиям физической культуры и спорта, скалолазания.
6. Развивать положительное отношение к участию в соревнованиях.

### Тематические рабочие группы и форматы:

- групповые (игры, учебные занятия и беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент, изучение комбинаций действий на скалодроме);
- подгрупповые (работа в связках);
- индивидуальные (индивидуальное лазание, беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

№ п/п, тема	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
<b>Модуль 1 «Основы скалолазания»</b>			
1.1. «Вводное занятие»	Беседа, групповое занятие. Диагностика	Беседа «Скалолазание и альпинизм». Инструктаж по технике безопасности на скалодроме. Развитие скалолазания в РФ, РК, у нас в секции. Контрольное задания по прослушанной теме. Проведение рубежной диагностики.	2
1.2 «Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена, краткие сведения о значении и функциях организма человека»	Лекция. Групповое занятие. Демонстрация учебного материала	Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда отдыха и занятий спортом. Закаливание, сущность закаливания, Роль закаливания в занятиях спортом.	1
1.3. «Альпинистские узлы. Работа с верёвкой»	Групповое занятие. Демонстрация приёмов. Самостоятельное выполнение приёмов участниками.	Изучение узлов применяемых в альпинизме: Проводник, восьмёрка, встречный, схватывающий, булинь. Работа с верёвкой, способы бухтования. Применение узлов для организации страховки.	7
1.4 «Краткая характеристика техники лазания»	Беседа, групповые занятия.	Введение понятий видов лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение применяемое для спуска.	1
1.5 «Виды и способы страховки»	Беседа, групповые занятия. Работа в связках. Отработка приёмов участниками. Диагностика.	Введение понятия «средства страховки: ледоруб, веревка, крючья, карабин, страховочные петли, закладные элементы, индивидуальная страховочная система (страховочный пояс)». Организация массовой страховки – «перил» – при передвижении по скалам средней сложности. Практика: упражнения на взаимную страховку, работа с крючьями, петлями, смена направляющего в связке, организация и проведение спуска по закрепленной веревке (дюльфер), спортивный спуск, продергивание веревки после окончания спуска. Текущая диагностика по результатам прохождения модуля.	6
<b>Итого по модулю 1</b>			<b>17</b>
<b>Модуль 2 «ОФП и СФП, техническая подготовка»</b>			
2.1 «ОФП»	Групповые занятия. Спортивные игры. Выполнение упражнений.	Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на развитие и совершенствование силы, ловкости,	110

		быстроты реакции, выносливости, координации движений прыгучести, способности быстро ориентироваться.	
2.2 «СФП»	Групповые занятия, выполнение упражнений участниками.	Практика: выполнение специальных упражнений с целью развития необходимых скалолазам качеств: выносливости, ловкости, быстроты реакции, силы, координации движений, прыгучести, способности быстро ориентироваться. Занятия на скалодроме - лазание по сложным маршрутам.	30
2.3 «Техническая подготовка»	Беседа, работа в группе. Отработка приёмов в связках. Взаимодействие связок. Диагностика.	Изучение детьми техники скалолазания. Обучение грамотной работы со страховочным снаряжением. Изучение приемов техники лазания, изучение основных приемов техники прохождения учебных трасс. Постановка правильной работы пальцев рук на зацепах, правильно ставить ноги на различном рельефе, координация движений всего тела на скале. Текущая диагностика по результатам прохождения модуля.	20
<b>Итого по модулю 2</b>			<b>160</b>
<b>Модуль 3 «Занятия на горном рельефе»</b>			
3.1. «Природа гор, ее особенности и опасности»	Беседа, групповые занятия.	Введение определения - альпинизм и его сущность. Виды естественных препятствий, встречающихся в горах. Характеристика горного рельефа. Принцип классификации маршрутов по степени сложности преодоления препятствий. Особенности высокогорного климата и влияние его на организм человека. Особенности походов и восхождений в горах.	1
3.2. «Элементы топографии и ориентирования на местности»	Беседы, работа в группе, освоение приёмов выполнения упражнений.	Основы топографии. Карты и кроки. Особенности ориентирования в горах: определение высот и расстояний. Практика: Ориентирование по карте, на местности. Движение по ориентации и по азимуту, маршрутная съемка. Правила поведения при потере ориентировки	15
3.3 «Организация и режим походов, организация биваков»	Беседа. Групповые походы.	Введение понятия «Поход, организация и режим». Практика: передвижении по травянистым склонам, тропам, осыпям. Организации биваков, переправ через горные реки.	34
3.4. «Оказание первой медицинской помощи при травмах и заболеваниях»	Беседа. Работа в группе. Выполнение учебных заданий.	Введение понятий «Приемы и оказания первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях».	3
3.5. «Транспортировка пострадавшего подручными средствами на горном рельефе».	Беседа, работа в группе, выполнение учебных заданий.	Практика: Введение понятий «Спасработы силами отделения (группы)». Транспортировка пострадавшего на горном рельефе силами участников отделения изготовление носилок для переноски пострадавшего с использованием штатного альпинистского снаряжения.	2
3.6 «Сигнализация и радиосвязь в горах».	Беседа, выполнение учебных заданий	Введение понятия « Особенности и значение связи в горах».	2

3.7. «Передвижение по скалам и страховка».	Групповая работа, рассказ, беседа, демонстрация приёмов и способов, работа в связках, индивидуальное лазание	Передвижение по скалам на ногах (ходьба) без опоры: постановка ноги на всю ступню, на носок, на внутренний или наружный рант обуви. Передвижение лазанием в разных направлениях. Приемы, используемые при лазании: на распорах, на упорах, на захватах, на трении и др.	30
3.8. «Передвижение по снегу и страховка».	Беседа, работа в группе, освоение навыков выполнения упражнений, работа в связках.	Приемы передвижения по снегу (твердому, плотному, рыхлому, раскисшему). Приемы выбивания ступеней при подъеме: прямо вверх; наискось при траверсе; при спуске – прямо вниз, наискось. Приемы вытаптывания ступеней.	8
3.9. «Передвижение по льду и страховка».	Работа в группе, освоение основных приёмов, работа в связках. Индивидуальная техника лазания.	Передвижение по льду в ботинках типа «вибрам». Надевание кошек. Применение ледоруба при движении по льду. Передвижение в кошках. Приемы самозадержания на ледовом склоне в случае срыва. Рубка ступеней и др.	9
3.10. «Восхождение на вершину 1Б кат. сложности (перевальный поход)».	Работа в группе. Диагностика.	Практика: Восхождение на гору 1Б (во время перевального похода проверяются навыки и знания, приобретённые на занятиях). Умение взаимодействовать в группе и безопасно вести себя в горах. Организованно двигаться по несложному горному рельефу. Организовывать бивуак и жизнь на бивуаке). Текущая диагностика по результатам прохождения модуля.	15
<b>Итого по модулю 3</b>			<b>119</b>
<b>Модуль 4«Подготовка и участие в соревнованиях».</b>			
4.1. «Правила соревнований».	Беседа, демонстрация учебного материала.	Изучение правил соревнований их организация и проведение.	2
4.2. «Тактическая подготовка».	Работа в группе, отработка приёмов, навыков	Изучение тактики скалолазания проводится в процессе тренировок на скальном рельефе. Изучение тактики прохождения учебных и спортивных трасс.	7
4.3. «Психологическая подготовка».	Работа в группе.	Проведение тренинговых игр на развитие уверенности детей, коммуникативности.	1
4.4. «Выполнение контрольных нормативов».	Работа в группе, выполнение индивидуальных упражнений.	Итоговые зачеты и проверка общей физической подготовки занимающихся проводится незадолго до выезда в горы. Зачеты по ОФП проводятся в форме проведения соревнований. К зачетам по СФП относятся конкурсные соревнования по альпинистскому двоеборью, скалолазанию, лыжным гонкам, кроссам.	12
4.5. «Участие в соревнованиях».	Работа в команде. Выполнение контрольных заданий индивидуально.	Участие в городских, региональных и республиканских соревнованиях. Проверка своих возможностей, изучение передового опыта лучших спортсменов, выполнение разрядных нормативов. Проведение рубежной диагностики по окончании обучения.	6
<b>Итого по модулю 4</b>			<b>28</b>

## **Модуль 1 «Основы скалолазания»**

**Образовательная задача:** научиться основам техники скалолазания и альпинизма.

### **Учебные задачи:**

1. Научиться соблюдать гигиену в условиях категорийного, сложного похода.
2. Научиться уверенно использовать все виды узлов, петель, бухт, применяемых в альпинизме. Научиться маркировать веревку.
3. Научиться осуществлять самоконтроль собственного состояния и контроль состояния своего напарника по походу.
4. Научиться лазать во всех направлениях по скалам различного рельефа.
5. Развивать познавательный интерес к занятию скалолазанием и альпинизму.
6. Развивать интерес к занятиям физической культуры и спорта, скалолазания,

### **Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео и фото, наблюдение, эксперимент, разучивание комбинаций движений на скалодроме);
- подгрупповые (работа в связках);
- индивидуальные (индивидуальное лазание, беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

## **Модуль 2 «ОФП и СФП, техническая подготовка»**

**Образовательная задача:** научиться основам скалолазания и альпинизма

### **Учебные задачи:**

1. Научиться уверенно выполнять все упражнения общей и специальной физической подготовки.
2. Научиться уверенно применять страховочное снаряжение.
3. Развивать познавательный интерес к занятию скалолазанием.
4. Развивать интерес к занятиям физической культуры и спорта, скалолазания.

### **Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео, фото, наблюдение, эксперимент, разучивание комбинаций движений на скалодроме);
- подгрупповые (работа в связках);
- индивидуальные (индивидуальное лазание, беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

## **Модуль 3 «Занятия на горном рельефе»**

**Образовательная задача:** научиться основам техники альпинизма.

### **Учебные задачи:**

1. Научиться определять все виды естественных препятствий, встречающихся в горах.
2. Научиться определять высоты и расстояния по картам.
3. Научиться уверенно передвигаться по ориентиру и азимуту, осуществлять маршрутную съемку.
4. Познакомиться с правилами поведения при потере ориентировки.
5. Научиться организовывать бивак, осуществлять переход через горные реки.
6. Научиться оказывать первую доврачебную помощь, осуществлять передвижение пострадавшего на носилках.
7. Познакомиться с понятиями «радиообмен в горах», «сигнал бедствия».
8. Научиться давать сигнал бедствия в горах.
9. Развивать познавательный интерес к занятию скалолазанием.
10. Развивать интерес к занятиям физической культуры и спорта, скалолазания.

### **Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео и фото, наблюдение, эксперимент, разучивание комбинаций движений на скалодроме);

- подгрупповые (работа в связках)
- индивидуальные (индивидуальное лазание, беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений)

#### Модуль 4 «Подготовка и участие в соревнованиях»

**Образовательная задача:** приобретать опыт участия в соревнованиях.

**Учебные задачи:**

1. Познакомиться с понятиями «виды соревнований по скалолазанию», «характер соревнований».
2. Познакомиться с моральными качествами, необходимыми скалолазу.
3. Научится осуществлять самостоятельную подготовку к соревнованиям.
4. Развивать познавательный интерес к занятию скалолазанием в форме участия в соревнованиях.
5. Развивать интерес к занятиям физической культуры и спорта, скалолазания,
6. Развивать положительное отношение к участию в соревнованиях.

**Тематические рабочие группы и форматы:**

- групповые (игры, учебные занятия, беседы, просмотр видео и фото, наблюдение, эксперимент, разучивание комбинаций движений на скалодроме);
- подгрупповые (работа в связках);
- индивидуальные (индивидуальное лазание, беседы, формулировки выводов наблюдений, выполнение упражнений).

№ п/п, тема	Виды занятий, работ	учебных учебных работ	Содержание	Кол-во часов
<b>Модуль 1 «Основы скалолазания»</b>				
1.1 «Вводное занятие».	Игра, беседа, вводная лекция. Диагностика		Ознакомление «инструктаж по технике безопасности на скалодроме». Развитие альпинизма в РФ и за рубежом. Контрольное задание «Расскажи, что ты узнал». Проведение рубежной диагностики.	2
1.2 «Гигиена, закаливание, режим дня, питание спортсмена».	Беседа, групповое занятие.		Введение понятий: «Гигиена, закаливание, режим дня, питание спортсмена».	1
1.3. «Альпинистские узлы. Работа с верёвкой».	Беседа, групповые занятия, индивидуальное освоение приёмов.		Изучение узлов применяемых в альпинизме: Проводник, восьмёрка, встречный, схватывающий, булинь. Практика: Работа с верёвкой, способы бухтования. Применение узлов для организации страховки.	7
1.4 «Краткая характеристика техники лазания».	Беседа, занятие в группе		Беседа «Техника лазания». Введение понятия «зацепа», их формы, расположение, использование. Введение понятие траверса - особенности движения траверсом. Введение понятия: «способы спуска, снаряжение применяемое для спуска».	1
1.5 «Виды и способы страховки».	Беседа, работа в группе, освоение приёмов вязки узлов, выполнение заданий, работа в связках. Диагностика		Введение понятия - «Виды и способы страховок» Практика: Приемы обращения с веревкой, (маркировка веревки). Приемы страховки партнера. Протравливание веревки при рывке. Составление связок. Приемы присоединения к веревке. Укорачивание веревки. Отработка приемов лазания в разных направлениях по скалам различного рельефа с верхней страховкой и др. Текущая диагностика по результатам прохождения модуля.	5
<b>Итого по модулю 1</b>				<b>16</b>
<b>Модуль 2 «ОФП и СФП, техническая подготовка»</b>				

2.1 «ОФП».	Групповые занятия. Спортивные игры, выполнение упражнений.	Выполнение общеразвивающих упражнений, направленных на развитие и совершенствование силы, ловкости, быстроты реакции, выносливости, координации движений, способности быстро ориентироваться.	110
2.2. «СФП».	Групповые занятия. Выполнение упражнений.	Выполнение специальных упражнений с целью развития необходимых скалолазам качеств: выносливости, ловкости, быстроты реакции, силы, координации движений, прыгучести, способности быстро ориентироваться. Занятия на скалодроме - лазание по сложным маршрутам.	35
2.3«Техническая подготовка».	Работа в группе, работа в связках. Выполнение упражнений. Диагностика.	Приемы выполнения грамотной работы со страховочным снаряжением. Постановка правильной работы пальцев рук на зацепах, правильно ставить ноги на различном рельефе, координация движений всего тела на скалодроме. Текущая диагностика по результатам прохождения модуля.	20
<b>Итого по модулю 2</b>			<b>165</b>
<b>Модуль 3 «Занятия в горах»</b>			
3.1.«Природа гор, ее особенности и опасности».	Беседа, групповое занятие.	Введения понятия «альпинизм и его сущность, виды естественных препятствий, встречающихся в горах».	1
3.2.«Элементы топографии и ориентирования на местности».	Беседа, групповые занятия.	Изучение основ топографии (Карты и кроки). Особенности ориентирования в горах: определение высот и расстояний. Практика: Ориентирование по карте, на местности. Движение по ориентации и по азимуту, маршрутная съемка. Правила поведения при потере ориентировки	12
3.3.«Организация и режим походов, организация биваков».	Занятия в группе.	Организации биваков, переправ через горные реки. Поход.	24
3.4.«Оказание первой медицинской помощи при травмах и заболеваниях».	Беседа, групповое занятие.	Изучение приёмов оказания первой доврачебной помощи при травмах и заболеваниях. Изучение видов травм, способы оказания помощи, виды перевязок в зависимости от состояния пострадавшего. Практика: вязка носилок из подручного материала и штатного снаряжения альпиниста.	3
3.5. «Транспортировка пострадавшего подручными средствами на горном рельефе».	Занятие в группе. Самостоятельная работа.	Организация спасательных работ силами отделения (группы). Организация спасательных работ. Транспортировка пострадавшего на горном рельефе силами участников отделения.	2
3.6.«Радиосвязь и сигнализация в горах».	Беседа, занятия в группе.	Введение понятий «Особенности и значение связи в горах». «Типы радиостанций данного альпинистского мероприятия. Порядок радиообмена». Введение понятия «сигналы бедствия и ответы на них, принятые в альпинизме, время связи в районе. Обязанности альпинистов, принявших сигналы бедствия».	2
3.7. «Передвижение по скалам и страховка».	Занятия в группе, упражнений, работа в связках, индивидуальная работа участников.	Совершенствование приёмов передвижения в разных направлениях по скалам различного рельефа и сложности.	24
3.8. «Передвижение по снегу и страховка».	Беседа, занятия в группе. Работа в связках, выполнение	Совершенствование приёмов передвижения по снегу при подъёмах, траверсах, спусках.	6



	упражнений		
3.9. «Передвижение по льду и страховка».	Занятия в группе, работа в связках, выполнение упражнений.	Восстановление навыков ранее изученной техники передвижения и страховки на ледовом рельефе. Передвижение по льду в ботинках типа «вибрам». Передвижение в кошках: подъёмы, траверсы, спуски на ледовом рельефе различной крутизны и сложности и др.	9
3.10.«Учебные восхождения на вершины 1Б,2А,2Б к.с.».	Групповые занятия, работа учебным отделением, взаимодействие связок.	Восхождения проводятся: учебно-тренировочные 16 категории сложности в составе учебного отряда, учебно-тренировочные восхождения 2а и контрольные восхождения 2б категории сложности в составе не более двух отделений.	30
3.11.«Охрана окружающей среды».	Беседа. Работа в группе. Диагностика.	Основные сведения о флоре и фауне района и о необходимости их сохранения; о необходимости и способах сохранения в чистоте мест стоянок, источников, троп, ледников, скальных маршрутов. Текущая диагностика по результатам прохождения модуля.	2
<b>Итого по модулю 3</b>			<b>115</b>
<b>Модуль 4 «Подготовка и участие в соревнованиях».</b>			
4.1.«Правила соревнований».	Беседа, занятие в группе.	Введение понятия «значение соревнований, виды и характер соревнований».	2
4.2.«Тактическая подготовка».	Занятия в группе.	Изучение тактики скалолазания проводится в процессе тренировок на скалодроме.	7
4.3.«Психологическая подготовка».	Беседа, занятия в группе.	Беседа - «моральные качества, необходимые скалолазу». Краткая характеристика методов психологической подготовки скалолаза к конкретному соревнованию.	1
4.4.«Выполнение контрольных нормативов».	Работа в группе, выполнение индивидуальных упражнений.	Итоговые зачеты и проверка общей физической подготовки занимающихся проводится незадолго до выезда в горы. Зачеты по ОФП проводятся в форме проведения соревнований К зачетам оп ОФП относятся конкурсные соревнования по альпинистскому двоеборью, скалолазанию, лыжным гонкам, кроссам, а также – сдача норм по общефизической подготовке.	8
4.5.«Участие в соревнованиях».	Работа в группе, самостоятельная работа.	Участие в городских, региональных и республиканских соревнованиях. Проведение рубежной диагностики по окончании обучения.	10
<b>Итого по модулю 4</b>			<b>28</b>

## Планируемые результаты

### Предметные:

Модуль	Ожидаемые результаты
1. Основы скалолазания	<p><b>1 г.о.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Сформированные знания о технике безопасности при занятии скалолазанием.</li> <li>Сформированные знания о снаряжении, его видах.</li> <li>Сформированные знания о понятиях «альпийские узлы», «зацеп», «форма скального рельефа», «траверс».</li> <li>Сформированное умение работать с верёвкой, знание об основных видах узлов, используемых в скалолазании.</li> <li>Сформированное умение выполнять различные виды и способы страховки: самостраховка, гимнастическая страховка, взаимная страховка.</li> </ol> <p><b>2 г.о.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Сформированное умение соблюдать технику безопасности при занятии скалолазанием.</li> <li>Сформированные знания о снаряжении скалолазания, термине «средства страховки».</li> <li>Сформированные знания об основах гигиены, закаливания, врачебного контроля, самоконтроля.</li> </ol>

	<p>4. Сформированное умение вязать узлы: проводник, восьмерка, встречный, схватывающий, булинь.</p> <p>5. Сформированные знания о способах бухтования.</p> <p>6. Сформированные знания о видах лазания, их зависимости от формы скального рельефа.</p> <p>7. Сформированные знания об особенностях движения траверсом.</p> <p>8. Сформированное умение самостоятельно пользоваться ледорубом, крючьями, карабинами, страховочными петлями, индивидуальной страховочной системой.</p> <p><b>3 г.о.</b></p> <p>1. Сформированное умение соблюдать гигиену в условиях категорийного, сложного похода.</p> <p>2. Сформированное умение уверенно использовать все виды узлов, петель, бухт, применяемых в альпинизме. Научить маркировать веревку.</p> <p>3. Сформированное умение осуществлять самоконтроль собственного состояния и контроль состояния своего напарника по походу.</p> <p>4. Сформированное умение лазать во всех направлениях по скалам различного рельефа.</p>
<p>2. ОФП и СФП, техническая подготовка</p>	<p><b>1 г.о.</b></p> <p>1. Сформированное умение лазать по скалам.</p> <p>2. Сформированные знания о применении страховочного снаряжения.</p> <p>3. Сформированные знания о понятиях «ОФП» и «СФП», о содержании этих видов физической подготовки.</p> <p>4. Сформированное умение лазать по простым маршрутам скалодрома.</p> <p>5. Сформированное умение выполнять специальные упражнения на технику лазания.</p> <p><b>2 г.о.</b></p> <p>1. Сформированный навык лазания по скалам.</p> <p>2. Сформированное умение применять страховочное снаряжение.</p> <p>3. Сформированное умение лазать по сложным маршрутам скалодрома.</p> <p>4. Сформированный навык правильно ставить ноги на различном рельефе, координировать движения всего тела на скале.</p> <p><b>3 г.о.</b></p> <p>1. Сформированное умение уверенно выполнять все упражнения общей и специальной физической подготовки.</p> <p>2. Сформированное умение уверенно применять страховочное снаряжение.</p>
<p>3. Занятия на горном рельефе</p>	<p><b>1 г.о.</b></p> <p>1. Сформированные знания о терминах «альпинизм», видах естественных препятствий.</p> <p>2. Сформированные знания об основных правилах скалолазания.</p> <p>3. Сформированное умение передвигаться на скалах без опоры, использовать приемы передвижения: на распорах, на упорах, на захватах, на трении.</p> <p>4. Сформированные знания о технике ориентирования в горах, по карте, на местности.</p> <p>5. Сформированные знания об основах охраны окружающей среды.</p> <p>6. Сформированное умение ходить в несложные походы.</p> <p>7. Сформированное умение проходить скальные маршруты 1-2 категории сложности с помощью тренера-инструктора.</p> <p>8. Сформированное умение передвигаться по пересеченной местности, преодолевая естественные препятствия.</p> <p><b>2 г.о.</b></p> <p>1. Сформированное умение соблюдать технику безопасного поведения при занятии альпинизмом.</p> <p>2. Сформированные знания об основах техники альпинизма, умение работать со снаряжением.</p> <p>3. Сформированное умение применять полученные знания о скалолазании на практике.</p> <p>4. Сформированные знания об особенностях и опасностях горного рельефа.</p> <p>5. Сформированные знания об элементах ориентирования и топографии.</p> <p>6. Сформированное умение оказать первую доврачебную помощь при травмах и заболеваниях.</p> <p>7. Сформированное умение выполнять приемы техники спасательных работ силами учебного отделения на горном рельефе.</p>

	<p>8. Сформированное умение исполнять технику передвижения и организацию страховки на различных формах горного рельефа.</p> <p>9. Сформированные знания о понятии «спасработы», видах спасательной работы.</p> <p>10. Сформированное умение оценивать трудности и опасности маршрута на горном рельефе 1 категории сложности.</p> <p>11. Сформированное умение передвигаться по осыпям, травянистым склонам.</p> <p>12. Сформированное умение передвигаться по скалам 1-3 категории сложности с верхней страховкой, по перилам с перестёжкой, в связках.</p> <p>13. Сформированное умение передвигаться по снежным склонам, вытаптывать ступени, задержаться при проскальзывании.</p> <p>14. Сформированное умение передвигаться в кошках по льду, вырубать ступени, производить самозадержание при срыве.</p> <p>15. Сформированное умение передвигаться по закрытому леднику в связках.</p> <p><b>3 г.о.</b></p> <p>1. Сформированное умение определять все виды естественных препятствий, встречающихся в горах.</p> <p>2. Сформированное умение определять высоты и расстояния по картам.</p> <p>3. Сформированное умение уверенно передвигаться по ориентиру и азимуту, осуществлять маршрутную съемку.</p> <p>4. Сформированные знания о правилах поведения при потере ориентировки.</p> <p>5. Сформированное умение организовывать бивак, осуществлять переход через горные реки.</p> <p>6. Сформированное умение оказывать первую доврачебную помощь, осуществлять передвижение пострадавшего на носилках.</p> <p>7. Сформированные знания о понятиях «радиообмен в горах», «сигнал бедствия».</p> <p>8. Сформированное умение давать сигнал бедствия в горах.</p> <p>9. Сформированное знание основ ориентирования в горах, правил оформления маршрутной документации, схемы по системе UIAA.</p> <p>10. Сформированное знание правил организации и проведения учебно-тренировочных восхождений 1-2 категории сложности.</p> <p>11. Сформированное умение уверенно и надёжно передвигаться по скальному рельефу 1-2 категории сложности в связках и первым в связке на отдельных участках 3 категории сложности.</p> <p>12. Сформированное умение проводить самозадержание и задержание партнёра, при срыве на снегу и льду, обеспечивать безопасность личную и партнёров, находящихся во взаимодействии.</p> <p>13. Сформированное умение передвигаться по закрытому леднику, применять приемы подъема в случае падения в ледниковую трещину.</p>
4. Подготовка и участие в соревнованиях	<p><b>1 г.о.</b></p> <p>1. Сформированные знания о тактике скалолазания, тактике прохождения учебных и спортивных трасс.</p> <p>2. Сформированные знания о правилах проведения соревнований.</p> <p>3. Сформированные знания о необходимости участия в соревнованиях.</p> <p><b>2 г.о.</b></p> <p>1. Сформированное умение соблюдать правила проведения соревнований.</p> <p>2. Сформированное умение осуществлять самоконтроль освоения учебной программы.</p> <p>3. Сформированные знания о понятии «тренинг», умение использовать тренинговые упражнения для снятия напряжения перед соревнованиями.</p> <p><b>3 г.о.</b></p> <p>1. Сформированные знания о понятиях «виды соревнований по скалолазанию», «характер соревнований».</p> <p>2. Сформированные знания о моральных качествах, необходимых скалолазу.</p> <p>3. Сформированное умение осуществлять самостоятельную подготовку к соревнованиям.</p>

### Метапредметные результаты:

#### Регулятивные:

- сформированное умение самостоятельно ставить учебную задачу любой сложности;
- сформированное умение строить сложные планы, определять промежуточные цели с учетом конечного результата;

- сформированное умение видеть отдаленный результат и выстраивать свою деятельность для достижения этого результата;
- сформированное умение контролировать и корректировать свою деятельность;
- сформированное умение выявлять и осознавать учащимися того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивать качество и уровень своего освоения;
- сформированная способность к саморегуляции как к волевому усилию для достижения цели.

#### Познавательные:

- сформированное умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- сформированная способность проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий.

#### Коммуникативные:

- сформированное умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.
- сформированная способность к саморегуляции как к волевому усилию для достижения цели.

#### **Личностные результаты** (достижение этих результатов возможно на трех уровнях):

##### 1 уровень:

- сформированное умение выполнять под руководством старшего полезную деятельность, направленную на участие в обще групповых делах, стремление к самообразованию, самоконтролю;
- сформированные начальные представления о значимости труда, уважении к старшим, дружелюбии, честности, необходимости соблюдения этических норм.

##### 2 уровень:

- сформированное умение самостоятельно действовать с целью самообразования, в обще групповых делах;
- сформированное умение самостоятельно находить для себя полезные дела, хорошо трудится при их выполнении;
- сформированное умение проявлять уважение к старшим, дружелюбие, милосердие на деле;
- сформированное умение самостоятельно соблюдать правила культуры поведения.

##### 3 уровень:

- сформированное ответственное отношение к историческому наследию, к общим коллективным делам и желание привлекать к этому делу других;
- сформированная потребность к самообразованию, желанию учиться;
- сформированное желание выполнять дело качественно, помогать другим;
- сформированное уважительное отношение к старшим, дружелюбие, милосердие, честность.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график.

Учебный период в МУ ДО «ЦТ» начинается с 01 сентября и длится по 25 мая. Учебных недель в году – 36. Сроки проведения контрольных процедур утверждаются ежегодно согласно обновляемым планам работы объединения.

Календарный учебный график расположен в приложении №1.

### Условия реализации программы:

Помещения, площадки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просторное, хорошо проветриваемое, освещенное и отапливаемое помещение для занятий – спортивный зал оборудованный стендом для скалолазания.</li> <li>- спортивная площадка в Детском парке для занятий по группам или несколькими группами;</li> <li>- помещение для переодевания</li> </ul>
Оборудование	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стенд для скалолазания на каркасе, с накрученными на него зацепками, с точками закрепления верёвки страховочной.</li> <li>- Зал оборудованный для игры в баскетбол.</li> <li>- Набор гимнастических стенок и турник.</li> <li>- Набор ковриков, для занятий по полу.</li> <li>- гимнастические маты.</li> <li>- набор зацепов для стенда с болтами для крепления, страховочные уши. Верёвка основная. Верёвка вспомогательная, репшнуры, карабины и оттяжки, страховочные устройства.</li> </ul>
Информационные, методические и иные ресурсы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методические приспособления и пособия для наглядного освоения приёмов страховки.</li> <li>- журналы;</li> <li>- книги-учебники;</li> <li>- интернет-ресурсы</li> </ul>
Внешний вид учащихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивная одежда и обувь для занятий в зале.</li> <li>- страховочная система индивидуальная</li> <li>- набор карабинов и репшнуры.</li> <li>- страховочное устройство типа реверсо.</li> <li>- Скальные туфли 2 пары, со 2 года обучения</li> </ul>

### Перечень необходимой скалолазной экипировки

№	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Стенд для скалолазания площадью 100 м кв.	М. кв.	1
2	Оборудование стенда - проушины (с болтами)	Шт.	30-50
3	Зацепки для скалолазания	Шт.	250-300
4	Верёвка основная диаметром 10 мм.	М.	250-350
5	Петли страховочные	Шт.	10-15
6	Петли расходные	Шт.	10-15
7	Карабины альпинистские с муфтой дюралевые	Шт.	50
8	Карабины альпинистские без муфты дюралевые	Шт.	40
9	Карабины стационарные (рапиды) стальные	Шт.	50-100
10	Страховочные системы альпинистские	Шт.	12-20
11	Каски альпинистские	Шт.	8-12
12	Устройство для подъёма по верёвке	Шт.	6-10
13	Страховочные устройства различного типа	Шт.	10-20
14	Оттяжки для страховки различной длины	Шт.	20-30
15	Молотки скальные	Шт.	6-10
16	Ледовый инструмент	пары	5-6
17	Ледорубы	Шт.	20-10
18	Крючья скальные	комплект	50
18	Закладные элементы (закладки)	Шт.	50

### Перечень необходимой спортивной экипировки

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки			
				начальный		тренировочный	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1	Компас	шт.	на учащегося	1	2	1	2
2	Картографический материал	комплект	на учащегося	1	1	2	1
3	Лыжи гоночные	пар	на учащегося	1	2	1	2
4	Крепления лыжные	пар	на учащегося	1	2	1	2
5	Ботинки лыжные	пар	на учащегося	1	2	1	2
6	Палки для лыжных гонок	пар	на учащегося	1	2	1	2
7	Страховочная обвязка	шт.	на учащегося	1	5	1	5
8	Чехол для лыж	шт.	на учащегося	-	-	1	3
9	Комбинезон для лыжных занятий	шт.	на учащегося	-	-	1	2
10	Костюм тренировочный зимний	шт.	на учащегося	-	-	1	2
11	Шапка лыжная	шт.	на учащегося	-	-	1	1
12	Перчатки лыжные	шт.	на учащегося	-	-	1	2
13	Туфли скальные для спортивного скалолазания	пар	на учащегося	-	-	1	2
14	Кроссовки	пар	на учащегося	-	-	1	1
15	Костюм тренировочный летний	шт.	на учащегося	-	-	1	2
16	Фонарь налобный	шт.	на учащегося	-	-	1	3
17	Страховочная обвязка	комплект	на учащегося	1	5 лет	1	5 лет
18	Каска защитная	шт.	на учащегося	1	5 лет	1	5 лет
19	репшнуры	шт.	на учащегося	2 по 2 м	1 год	2 по 2 м	1 год
20	Концы самостраховки	шт.	на учащегося	1	2-3 г.	1	2-3 г.
21	Карабины	шт.	на учащегося	2-3	5-7 лет	5 шт.	5-7 лет
22	Страховочное устройство	шт.	на учащегося	1	5-7	1	5-7
23	Мешок для магнезии	шт.	на учащегося	1	5-7	1	5-7
24	Рюкзак	шт.	на учащегося	-	-	1	5-7

### Воспитательная работа

Воспитание является неотъемлемой частью образовательного процесса, реализуемого в рамках дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Секция скалолазания» и находит отражение в решении воспитательных задач на каждом учебном занятии, проведении воспитательных мероприятий, организации участия в различных массовых мероприятиях.

Воспитательная работа строится на основе утвержденной в МУ ДО «ЦТ» Программы воспитания, которая содержит в себе следующие разделы:

Название раздела	Содержание раздела:
1. Воспитание в занятии	Находит отражение в: - установлении доверительных отношений между педагогами и учащимися; - побуждении учащихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечении внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений; - использовании воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;

	<p>- организации шефства мотивированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками;</p> <p>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности учащихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления перед аудиторией, а также аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p> <p>Главным воспитательным элементом учебных занятий считаем формирование целеустремленности, умения ставить перед собой задачу учебной деятельности, умения анализировать собственные достижения в процессе постановки цели занятия и ее достижения.</p>
2. Успех	<p>Участие в конкурсных мероприятиях различного уровня, для выявления и раскрытия творческого потенциала каждого ребенка через.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в конкурсных мероприятиях, конференциях и соревнованиях различных уровней (очных и заочных);</li> <li>- участие в выставках, организация персональных выставок;</li> <li>- сольные выступления;</li> <li>- защита проектов;</li> </ul> <p>Организация работы с учащимися с целью развития профессиональных компетенций, позволяющих достичь успеха в профессиональном самоопределении.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализация проектов;</li> <li>- профориентационные игры: симуляции, деловые игры, квесты, решение кейсов, расширяющих знания учащихся о типах профессий, о способах выбора профессий;</li> <li>- выезд в профильные лагеря;</li> <li>- экскурсии в организации профессионального образования, на предприятия города, дающие учащимся начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей.</li> </ul>
3. Традиции	<p>Традиционные общешкольные дела и мероприятия, в которых принимает участие большая часть учащихся. Они готовятся, проводятся и анализируются педагогическими работниками совместно с учащимися.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- День открытых дверей;</li> <li>- Новогодняя дискотека;</li> <li>- участие в демонстрации на майские праздники;</li> <li>- празднование дня рождения Г.А. Карчевского;</li> <li>- традиционное празднование юбилея Страны детства (1 раз в 5 лет);</li> <li>- социально-значимые проекты и инициативы;</li> <li>- организация открытых дискуссионных площадок;</li> <li>- организация доступной образовательной среды (проведение совместно с семьями учащихся для жителей района спортивных состязаний, праздников, фестивалей, представлений);</li> <li>- мероприятия (в том числе и выездные), включающие в себя комплекс КТД, общеучрежденческие праздники;</li> <li>- торжественная церемония вручения сертификатов об окончании полного курса обучения в МУ ДО «ЦТ»;</li> <li>- торжественная церемонии награждения за заслуги.</li> </ul>
4. Союз поколений	<p>Создание условий для реального взаимодействия ребенка, родителей и педагогов по организации совместной образовательной деятельности, досуга родителей и учащихся. Формирование детско-взрослых общностей, объединяющих учащихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников с целью установления доверительных отношений.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- открытые занятия для родителей;</li> <li>- совместные выходы учащихся с родителями на природу, в театр, на выставки и т.п.;</li> <li>- мастер-классы, проводимые учащимися для своих родителей;</li> <li>- совместные праздники, акции, дела.</li> </ul>
5. Культура	<p>Создание условий для формирования у учащихся гуманистического мировоззрения, этической культуры, способности к межличностному диалогу, формирование норм нравственного поведения, духовной культуры личности. Воспитание учащихся в контексте лучших традиций отечественной и мировой культуры.</p> <p>Мероприятия:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- посещение выставок, презентаций, концертов, спектаклей и др. мероприятий;</li> <li>- туристические походы, экспедиции в места исторические, значимые, культурные;</li> <li>- встречи с замечательными людьми;</li> <li>- познавательные программы, интеллектуальные игры;</li> <li>- изучение образцов мировой культуры.</li> </ul>
6. Гуманизм	<p>Создание условий для передачи опыта поколений воспитания доброты, чуткости, сострадания. Вовлечение учащихся в интересную и полезную деятельность с целью самореализации, приобретения знаний и получения опыта участия в социально значимых делах.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в социальных значимых акциях;</li> <li>- экологические экскурсии, походы;</li> <li>- литературные, исторические, биологические экспедиции;</li> <li>- поисковые экспедиции, вахты памяти;</li> <li>- встреча с доброй книгой, поступком, человеком;</li> <li>- участие в шествии «Бессмертный полк».</li> </ul>
7. Лидер	<p>Развитие и поддержка учащихся с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций. Поощрение детских инициатив.</p> <p>Мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- судейство (обучение, практика);</li> <li>- проведение мастер-классов для учащихся других объединений или групп младшего возраста;</li> <li>- участие в компетентностной олимпиаде, конкурсе «Лидер 21-го века» и др.;</li> <li>- проведение учебных занятий или воспитательных мероприятий (их элементов) опытными учащимися для менее опытных;</li> <li>- осуществление наставничества в форме «ученик-ученик».</li> </ul>

### Формы аттестации/контроля

В работе по программе «Секция скалолазания» педагог использует следующие формы контроля: педагогическое наблюдение, проведение теоретических тестов, практических контрольных заданий, соревнования, походы, проведение диагностики предметных, личностных, метапредметных результатов.

**Оценочные материалы** (рубежные диагностики) позволяют определить достижения учащимися планируемых результатов (ФЗ №273, ст.2, п.9; ст.47, п.5) и оценить уровень личностного роста каждого учащегося.

### ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ ЗУН

№ п/п	Наименование модуля	Предмет оценивания	Формы и методы оценивания	Критерии оценивания	Показатели оценивания	Сроки проведения рубежной диагностики
1.	Основы скалолазания	Заинтересованность учащихся	Беседа, Умение вязать узлы.	1 балл - учащийся не заинтересован в скалолазании, отвечает вяло, безынициативно, причиной прихода в Секцию объявляет желание родителей;	Теоретически знание и умение организовывать страховку.	на начало 1 и 2 г.о.
				2 балла – учащийся обозначает желание лазить, но не может уверенно завязать узлы, на занятиях ведет себя не послушно;		
				3 балла – учащийся знает, что такое скалолазание, хочет заниматься, или занимается с желанием, исполнитель.		
2, 3.	ОФП и СФП,	Чувство равновесия	Двигательные тесты,	1 балл – учащийся не может повторить простейший, движения	Ученик выполнен	на начало



	техническая подготовка; Занятия на горном рельефе	(координация движений)	наблюдение	2 балла – учащийся проходит до середины бревна, но с ошибками, не уверенно чувствует себя. 3 балла – учащийся сразу повторяет простейший упражнения, без ошибок, движения полностью скоординированны.	яет упражн ение на бревне.	1 г.о., на конец 1, 2 г.о.
2.	ОФП и СФП, техническая подготовка	Гибкость	Двигательные тесты, наблюдение	1 балл – учащийся не гибкий, слабо выполняет движения на гибкость 2 балла – учащийся гибкий, но движения выполняет не правильно или допускает ошибки в упражнениях 3 балла – гибкий учащийся, правильно выполняет движения в полном объеме	Правил ьность выполни ения движен ий	на начало 1 г.о., на конец 2 г.о
1,2, 3.	Основы скалолазания; ОФП и СФП, техническая подготовка; Занятия на горном рельефе	Теоретическое знание	Анкетирование, устные вопросы для учащихся первых 3 лет обучения (списки вопросов по годам в приложении №2)	1 балл – учащийся путается в ответах, не может назвать правильные определения, путается в названиях. 2 балла – учащийся пользуется подсказкой педагога, в ответах робок 3 балла – учащийся отвечает быстро, без ошибок	Правил ьность ответов на теорет ически е вопрос ы	на конец 1, 2, 3 г.о.
2, 3, 4.	ОФП и СФП, техническая подготовка; Занятия на горном рельефе; Подготовка и участие в соревнованиях	Практические умения прохождения учебных трасс	Двигательные тесты, показ тренировочных трасс	1 балл – учащийся не может пролезть правильно ни одной трассы 2 балла – учащийся проходит правильно 1-2 трассы 3 балла – учащийся уверенно пролезает правильно 3 трассы.	Правил ьность прохож дения маршр ута	на конец 1 г.о. и 2, 3 г.о.
2, 3, 4.	ОФП и СФП, техническая подготовка; Занятия на горном рельефе; Подготовка и участие в соревнованиях	Силовые выходы.	Тесты на турнике, доске для подтягивания.	1 балл – учащийся не может согласовывать движения различных частей тела, движения не точные 2 балла – не всегда присутствует точность движений 3 балла – учащийся согласовывает движения различных частей тела, движения точные, уверенно выполняет упражнение.	Умени е выполни ять силовы е выход ы на спортн ых трассах (болде ринг)	на конец 1, 2 г.о.
2, 3, 4.	ОФП и СФП, техническая подготовка; Занятия на горном рельефе; Подготовка и участие в соревнованиях	Скорость прохождения трасс	Соревнования на скорость	Участник не проходит трассу 1 бал. Участник показывает средний результат 2 бал. Участник входит в тройку лидеров прохождения тр. На время. 3 бал.	Оценив ается время прохож дения	в конце 1 и 2 г.о.

2, 3, 4.	ОФП и СФП, техническая подготовка; Занятия на горном рельефе; Подготовка и участие в соревнованиях	Умение работать на выносливость силовая выносливость (резестанс)	Задания на силовую выносливость, лыжные прогулки	Участник ноет, падает на лыжню, не может идти в горку, не выдерживает 1.5ч 1бал.	Выносливость, силовая выносливость.	на конец 3 г.о.
				Участник отстаёт, но уверенно проходит маршрут от 1.5 ч до 3-х ч. -2 балла.		
				Участник проходит маршрут уверенно, не отстаёт от группы. Участвует в тропёжке лыжни – 3 балла		
4.	Подготовка и участие в соревнованиях	Отношение к труду, к коллективу, к себе	Участие в соревнованиях, статистические методы.	0 ученик не участвует в соревнованиях.	Оценивается регулярность участия в соревнованиях, мероприятиях клуба (самодисциплина)	Рубежная на всех годах обучения
				1балл. – участник 1 раз принимал участие в соревнованиях (занял последнее место)		
				2 бал.- участник 2-3 раза принимал участие в соревнованиях (показал средний результат)		
				3 бал.- участник регулярно участвует в соревнованиях (призёр соревнований)		

### Итоги образовательных результатов

Результаты рубежной диагностики на начало 1 года обучения вносятся в сводную таблицу:

Фамилия, имя учащегося	ОФП (содержание нормативов ОФП см. в приложении №2)	Заинтересованность	Сумма баллов	Уровень

Каждому уровню соответствует определенное количество баллов:

- допустимый уровень: от 3 до 4 баллов;
- средний уровень: от 5 до 7 баллов;
- высокий уровень: от 8 до 9 баллов.

Результаты рубежной диагностики на конец 1 года обучения вносятся в сводную таблицу:

Фамилия, имя учащегося	Представление о ЗОЖ	Бережное отношение к природе	Контрольные соревнования на трассе	Интерес к занятиям	Сумма баллов	Уровень

Каждому уровню соответствует определенное количество баллов:

- допустимый уровень: от 3 до 4 баллов;
- средний уровень: от 5 до 7 баллов;
- высокий уровень: от 8 до 9 баллов.

Результаты рубежной диагностики на конец 2 года обучения вносятся в сводную таблицу:

Фамилия, имя учащегося	Основы безопасного поведения на природе	Знание туристических узлов	Передвижение на лыжах	Навык ухода за туристическим обмундированием	Сумма баллов	Уровень

Результаты рубежной диагностики на конец 3 года обучения вносятся в сводную таблицу:

Фамилия, имя учащегося	Стремление к высоким спортивным результатам	Самоконтроль	Ориентировка на скальном рельефе	Прохождение дистанций	Сумма баллов	Уровень

Диагностики проводятся: в начале и в конце учебного года с целью определения уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы и при необходимости ее коррекции.

В качестве оценочных материалов педагог использует следующие методики:

- диагностика уровня воспитанности учащихся 7-11 лет, составлено на основе диагностики М.И. Шиловой (приложение № 3);
- диагностика уровня воспитанности учащихся 12-18 лет, составлено на основе диагностики М.И. Шиловой (приложение № 4).

#### **Основные методы организации занятия:**

##### Словесные методы обучения:

- устное изложение изучаемого материала;
- беседа с учащимися.

##### Практические методы обучения:

- практическая работа;
- самостоятельная работа;
- тренировочные упражнения (упражнения, самостоятельное прохождение проблемных трасс);
- техническая работа на скальном маршруте.

#### **Основные методы обучения для освоения программы:**

Объяснительно-иллюстрированные методы обучения применяются для изучения новых знаний, их совершенствования, выработки умений, проверки усвоения материала.

##### Репродуктивные методы обучения:

- формирование умений и навыков, полученных в результате объяснительно-иллюстрированного метода обучения через многократное воспроизведение показанных способов деятельности;
- педагогом предъявляется алгоритм (порядок действий), в результате выполнения которых обучающийся накапливает определенный минимум (технический багаж для исполнительской деятельности).

Частично-поисковые (эвристические) методы обучения: педагог выдвигает проблему, ставит задачу и организует учащихся для выполнения отдельных шагов поиска для решения проблемы, задачи).

##### Исследовательские методы обучения:

- овладение обучающимися методами научного познания;
- исследовательской, проектной, поисковой деятельностью;
- самостоятельной творческой работой.

#### **Используемые образовательные технологии:**

игровая технология: активно используется на трех годах обучения, создает пространство для практического освоения изученного материала в непринужденной обстановке, а так же помогает ввести в образовательный процесс;

технология коллективно-творческой деятельности (И.П. Иванов): используется при обучении импровизации, разучивании танцевальных композиций;

технология проблемного обучения: позволяет подойти к изучению теоретического материала с активной позицией учащихся.

К **формам** работы по программе относятся групповая, подгрупповая и индивидуальная; виды занятий - обучаются основам скалолазания на страховочном стенде, осваивают альпинистскую подготовку и выполняют нормы на значок «Альпинист России».

На 3 г.о. происходит обучение технике альпинизма и выполняют нормы на 3-й спортивный разряд.

Виды организации образовательного процесса, используемые в работе по программе: практические занятия, мастер-классы, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, концерты, творческие отчеты, соревнования и др.

Данная программа носит деятельностный характер, так как предполагает использование форм и методов работы, которые обеспечивают самостоятельную творческую работу учащихся (поиск информации, метод импровизации, самостоятельная работа), установку на свободу выбора, самоконтроль и рефлекссию собственных достижений. В результате чего формируются следующие образовательные компетенции:

1. Ценностно-смысловая (учащийся способен видеть и понимать целостность окружающего мира).

2. Учебно-познавательная (учащийся овладевает знаниями, умениями и навыками, приемами исследовательской деятельности).

3. Коммуникативная (учащийся овладевает навыками работы в группе с различными социальными ролями).

4. Социально-трудовая (учащийся овладевает этикой взаимоотношений с одноклассниками, взрослыми, овладевает знаниями в области профессионального самоопределения).

5. Компетенция личностного самосовершенствования (формируется культура мышления и поведения).

## Список использованной литературы

### Литература для педагогов

1. Антонович, И.И. Альпинизм. Учебное пособие в трёх частях / И.И. Антонович – 2001 г. – 678 стр.
2. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер – Киев: издательство Олимпийская литература, 2001 г. – 423 стр.
3. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта / Ю.В. Байковский - М.: ТОО «Вилад», 1996 г.-256 стр.
4. Бершов, С. Шаги по Вертикали / С.Бершов – Киев: Изд. Здоровье, 1992 г.-156 стр.
5. Берштейн, Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн – М.: ФиС, 1991 г.-288 стр.
6. Захаров, П.П. Школа альпинизма. Начальная подготовка / П.П. Захаров - М.: ФиС, 1989 г. - 496 стр.
7. Кропф, Ф.А. Спасательные работы в горах / Ф. Кропф – М.: Издательство Балабанова, 2008 г. - 192 стр.
8. Малеинов, А.А. Альпинизм / А.А. Малеинов – М.: ФиС, 1956 г. - 234 стр.
9. Мартынов, А.И. Промальп (промышленный альпинизм) изд. 2-е переработан. и дополненное / А.И. Мартынов – М.: Спорт АккадеМПресс, 2001 г. – 216 стр.
10. Медицинские проблемы высокогорной окружающей среды / пер. А.С. Хробыстова - Институт медицины окружающей среды армии США, Натик, Масачусетс, 1994 г.
11. Техника работы с верёвкой / www climb.ru stat - 70 стр.
12. Хаттинг, Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Г. Хаттинг – М.: Издательство ФАИР, 2006 г. - 96 стр.
13. Хаттинг, Г. Альпинизм. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Г.Хаттинг – М.: Издательство ФАИР, 2006 г. - 216 с.
14. Шатаев, В.Н. Категория трудности / В.Н. Шатаев - М.: Издательство Балабанова, 2016 г. - 304 стр.

### Литература для учащихся

1. Антонович, И.И. Альпинизм. Учебное пособие в трёх частях / И.И. Антонович – 2001 г. – 678 стр.
2. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости / М.Дж. Алтер – Киев: издательство Олимпийская литература, 2001 г. – 423 стр.
3. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта / Ю.В. Байковский - М.: ТОО «Вилад», 1996 г.-256 стр.
4. Бершов, С. Шаги по Вертикали / С.Бершов – Киев: Изд. Здоровье, 1992 г.-156 стр.
5. Берштейн, Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн – М.: ФиС, 1991 г.-288 стр.
6. Захаров, П.П. Школа альпинизма. Начальная подготовка / П.П. Захаров - М.: ФиС, 1989 г. - 496 стр.
7. Кропф, Ф.А. Спасательные работы в горах / Ф. Кропф – М.: Издательство Балабанова, 2008 г. - 192 стр.
8. Малеинов, А.А. Альпинизм / А.А. Малеинов – М.: ФиС, 1956 г. - 234 стр.
9. Мартынов, А.И. Промальп (промышленный альпинизм) изд. 2-е переработан. и дополненное / А.И. Мартынов – М.: Спорт АккадеМПресс, 2001 г. – 216 стр.
10. Медицинские проблемы высокогорной окружающей среды / пер. А.С. Хробыстова - Институт медицины окружающей среды армии США, Натик, Масачусетс, 1994 г.
11. Меснер, Р. Хрустальный горизонт / Р. Меснер – М.: изд. Планета, 1990 г. - 272 стр.
12. Правила соревнований Приказ Минспорта России от 31.12.2013 г.
13. Победённые вершины / под ред. П.С. Рототаева – М.: Главная редакция географической литературы: Издательство «Мысль», 1948 г. - 437 с.
14. Победённые вершины / под ред. П.С. Рототаева – М.: Главная редакция географической литературы: Издательство «Мысль», 1974 г. - 271 стр.

15. Побеждённые вершины / под ред. П.С. Рототаева – М.: Главная редакция географической литературы: Издательство «Мысль», 1983 г. - 271 с.
16. Рацек, В.И. Пять высочайших вершин СССР / В.И. Рацек – У.: Издательство Узбекистан, 1975 г. -119 стр.
17. Рототаев, П.С. Хроники советского альпинизма. Спортивное скалолазание / под ред. П.С. Рототаева – М.: изд. Географическая литература - 270 стр.
18. Рототаев, П.С. Победенная Ушба / П.С. Рототаев. - М.: изд. Географическая литература, 1948 г. - 143 стр.
19. Салтанов, А. Эверест -82 / А. Салтанов - М.: ФиС, 1984 г. - 368стр.
20. Техника работы с верёвкой / [www climb.ru stat](http://www.climb.ru/stat) - 70 стр.
- 21.Хаттинг, Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Г. Хаттинг – М.: Издательство ФАИР, 2006 г. - 96 стр.
22. Хаттинг, Г. Альпинизм. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Г.Хаттинг – М.: Издательство ФАИР, 2006 г. - 216 с.
23. Шатаев, В.Н. Категория трудности / В.Н. Шатаев - М.: Издательство Балабанова, 2016 г. - 304 стр.

**Календарный учебный график  
1-й год обучения  
216 часов в год – 6 часов в неделю**

№ занятия	№ модуля	Тема занятия	часы
1	1	Вводное занятие Краткий обзор развития скалолазания и альпинизма	2
2	1	Гигиена. закаливание. режим дня .питание спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	2
3	1	Альпинистские узлы работа с верёвкой	2
4	1	Альпинистские узлы работа с верёвкой	2
5	1	Краткие характеристики техники лазания	2
6	1	Виды и способы страховки.	2
7	1	Виды и способы страховки.	2
8	2	ОФП	2
9	2	ОФП	2
10	2	ОФП	2
11	2	ОФП	2
12	2	ОФП	2
13	2	ОФП	2
14	2	ОФП	2
15	2	ОФП	2
16	2	ОФП	2
17	2	ОФП	2
18	2	ОФП	2
19	2	ОФП	2
20	2	ОФП	2
21	2	ОФП	2
22	2	ОФП	2
23	2	ОФП	2
24	2	ОФП	2
25	2	ОФП	2
26	2	ОФП	2
27	2	ОФП	2
28	2	ОФП	2
29	2	ОФП	2
30	2	ОФП	2
31	2	ОФП	2
32	2	ОФП	2
33	2	ОФП	2
34	2	ОФП	2
35	2	ОФП	2
36	2	ОФП	2

37	2	ОФП	2
38	2	ОФП	2
39	2	ОФП	2
40	2	ОФП	2
41	2	ОФП	2
42	2	ОФП	2
43	2	ОФП	2
44	2	ОФП	2
45	2	ОФП	2
46	2	ОФП	2
47	2	ОФП	2
48	2	ОФП	2
49	2	ОФП	2
50	2	ОФП	2
51	2	ОФП	2
52	2	ОФП	2
53	2	ОФП	2
54	2	ОФП	2
55	2	ОФП	2
56	2	ОФП	2
57	2	ОФП	2
58	2	ОФП	2
59	2	СФП	2
60	2	СФП	2
61	2	СФП	2
62	2	СФП	2
63	2	СФП	2
64	2	СФП	2
65	2	СФП	2
66	2	СФП	2
67	2	СФП	2
68	2	СФП	2
69	2	СФП	2
70	2	СФП	2
71	2	СФП	2
72	2	СФП	2
73	2	СФП	2
74	2	СФП	2
75	2	СФП	2
76	2	СФП	2
77	2	СФП	2
78	2	СФП	2
79	2	СФП	2
80	2	Техническая подготовка	2



81	2	Техническая подготовка	2
82	2	Техническая подготовка	2
83	2	Техническая подготовка	2
84	2	Техническая подготовка	2
85	2	Техническая подготовка	2
86	2	Техническая подготовка	2
87	2	Техническая подготовка	2
88	2	Техническая подготовка	2
89	3	Природа скал, ее особенности и опасности.	2
90	3	Передвижение по скалам и страховка	2
91	3	Передвижение по скалам и страховка	2
92	3	Передвижение по скалам и страховка	2
93	3	Передвижение по скалам и страховка	2
94	3	Передвижение по скалам и страховка	2
95	3	Передвижение по скалам и страховка	2
96	3	Передвижение по скалам и страховка	2
97	3	Элементы топографии и ориентирования на местности	2
98	3	Элементы топографии и ориентирования на местности	2
99	3	Организация и режим похода. Передвижение по тропам, травянистым склонам, осыпям. Биваки, переправы	2
100	3	Оказание первой медицинской помощи	2
101	3	Охрана окружающей среды	2
102	4	Правила соревнований	2
103	4	Тактическая подготовка	2
104	4	Выполнение контрольных нормативов	2
105	4	Выполнение контрольных нормативов	2
106	4	Участие в соревнованиях	2
107	4	Участие в соревнованиях	2
108	4	Участие в соревнованиях	2
<b>ИТОГО:</b>			<b>216</b>

Календарный учебный график  
2-й год обучения  
324 часов в год – 9 часов в неделю

№ занятия	№ модуль	Тема занятия	часы
1	1	Краткий обзор развития скалолазания и альпинизма Правила поведения и техники безопасности. Снаряжение. Одежда, обувь	3
2	1	Гигиена, закаливание, режим дня, питание. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	3
3	1	Альпинистские узлы, работа с верёвкой.	3
4	1	Альпинистские узлы ,работа с верёвкой	3
5	1	Краткая характеристика техники лазания	3
6	1	Виды и способы страховки	3
7	1	Виды и способы страховки	3
8	2	ОФП	3
9	2	ОФП	3
10	2	ОФП	3

11	2	ОФП	3
12	2	ОФП	3
13	2	ОФП	3
14	2	ОФП	3
15	2	ОФП	3
16	2	ОФП	3
17	2	ОФП	3
18	2	ОФП	3
19	2	ОФП	3
20	2	ОФП	3
21	2	ОФП	3
22	2	ОФП	3
23	2	ОФП	3
24	2	ОФП	3
25	2	ОФП	3
26	2	ОФП	3
27	2	ОФП	3
28	2	ОФП	3
29	2	ОФП	3
30	2	ОФП	3
31	2	ОФП	3
32	2	ОФП	3
33	2	ОФП	3
34	2	ОФП	3
35	2	ОФП	3
36	2	ОФП	3
37	2	ОФП	3
38	2	ОФП	3
39	2	ОФП	3
40	2	ОФП	3
41	2	ОФП	3
42	2	СФП	3
43	2	СФП	3
44	2	СФП	3
45	2	СФП	3
46	2	СФП	3
47	2	СФП	3
48	2	СФП	3
49	2	СФП	3
50	2	СФП	3
51	2	СФП	3
52	2	Техническая подготовка	3
53	2	Техническая подготовка	3
54	2	Техническая подготовка	3
55	2	Техническая подготовка	3
56	2	Техническая подготовка	3
57	2	Техническая подготовка	3
58	3	Природа гор, ее особенности и опасности	3
59	3	Элементы топографии и ориентирования на местности	3
60	3	Элементы топографии и ориентирования на местности	3
61	3	Элементы топографии и ориентирования на местности	3
62	3	Элементы топографии и ориентирования на местности	3
63	3	Элементы топографии и ориентирования на местности	3
64	3	Организация и режим походов, организация биваков	3
65	3	Организация и режим походов, организация биваков	3
66	3	Организация и режим походов, организация биваков	3
67	3	Организация и режим походов, организация биваков	3
68	3	Организация и режим походов, организация биваков	3
69	3	Организация и режим походов, организация биваков	3

70	3	Организация и режим походов, организация биваков	3
71	3	Организация и режим походов, организация биваков	3
72	3	Организация и режим походов, организация биваков	3
73	3	Организация и режим походов, организация биваков	3
74	3	Организация и режим походов, организация биваков	3
75	3	Оказание первой медицинской помощи при травмах и заболеваниях	3
76	3	Транспортировка пострадавшего подручными средствами на горном рельефе	3
77	3	Сигнализация и радиосвязь в горах	3
78	3	Передвижение по скалам и страховка	3
79	3	Передвижение по скалам и страховка	3
80	3	Передвижение по скалам и страховка	3
81	3	Передвижение по скалам и страховка	3
82	3	Передвижение по скалам и страховка	3
83	3	Передвижение по скалам и страховка	3
84	3	Передвижение по скалам и страховка	3
85	3	Передвижение по скалам и страховка	3
86	3	Передвижение по скалам и страховка	3
87	3	Передвижение по скалам и страховка	3
88	3	Передвижение по снегу и страховка	3
89	3	Передвижение по снегу и страховка	3
90	3	Передвижение по снегу и страховка	3
91	3	Передвижение по льду и страховка	3
92	3	Передвижение по льду и страховка	3
93	3	Передвижение по льду и страховка	3
94	3	Восхождение на вершину IБ кат. сложности (перевальный поход)	3
95	3	Восхождение на вершину IБ кат. сложности (перевальный поход)	3
96	3	Восхождение на вершину IБ кат. сложности (перевальный поход)	3
97	3	Восхождение на вершину IБ кат. сложности (перевальный поход)	3
98	3	Восхождение на вершину IБ кат. сложности (перевальный поход)	3
99	4	Правила соревнований	3
100	4	Тактическая подготовка	3
101	4	Тактическая подготовка	3
102	4	Психологическая подготовка	3
103	4	Выполнение контрольных нормативов	3
104	4	Выполнение контрольных нормативов	3
105	4	Выполнение контрольных нормативов	3
106	4	Выполнение контрольных нормативов	3
107	4	Участие в соревнованиях	3
108	4	Участие в соревнованиях	3
ИТОГО:			324

Календарный учебный график  
3-й год обучения  
324 часов в год – 9 часов в неделю

№ занятия	№ модуль	Тема занятия	часы
1	1	Краткий обзор развития скалолазания и альпинизма Правила поведения и техники безопасности. Снаряжение. Одежда, обувь	3
2	1	Гигиена, закаливание. Режим дня, питание. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	3
3	1	Альпинистские узлы, работа с верёвкой.	3
4	1	Альпинистские узлы, работа с верёвкой	3
5	1	Краткая характеристика техники лазания	3
6	1	Виды и способы страховки	3
7	1	Виды и способы страховки	3

8	2	ОФП	3
9	2	ОФП	3
10	2	ОФП	3
11	2	ОФП	3
12	2	ОФП	3
13	2	ОФП	3
14	2	ОФП	3
15	2	ОФП	3
16	2	ОФП	3
17	2	ОФП	3
18	2	ОФП	3
19	2	ОФП	3
20	2	ОФП	3
21	2	ОФП	3
22	2	ОФП	3
23	2	ОФП	3
24	2	ОФП	3
25	2	ОФП	3
26	2	ОФП	3
27	2	ОФП	3
28	2	ОФП	3
29	2	ОФП	3
30	2	ОФП	3
31	2	ОФП	3
32	2	ОФП	3
33	2	ОФП	3
34	2	ОФП	3
35	2	ОФП	3
36	2	ОФП	3
37	2	ОФП	3
38	2	ОФП	3
39	2	ОФП	3
40	2	СФП	3
41	2	СФП	3
42	2	СФП	3
43	2	СФП	3
44	2	СФП	3
45	2	СФП	3
46	2	СФП	3
47	2	СФП	3
48	2	СФП	3
49	2	СФП	3
50	2	СФП	3
51	2	СФП	3
52	2	Техническая подготовка	3
53	2	Техническая подготовка	3
54	2	Техническая подготовка	3
55	2	Техническая подготовка	3
56	3	Техническая подготовка	3
57	2	Техническая подготовка	3
58	2	Техническая подготовка	3
59	3	Природа гор, ее особенности и опасности	3
60	3	Элементы топографии и ориентирования на местности	3
61	3	Элементы топографии и ориентирования на местности	3
62	3	Элементы топографии и ориентирования на местности	3
63	3	Элементы топографии и ориентирования на местности	3
64	3	Организация и режим походов, организация биваков	3
65	3	Организация и режим походов, организация биваков	3
66	3	Организация и режим походов, организация биваков	3

67	3	Организация и режим походов, организация биваков	3
68	3	Организация и режим походов, организация биваков	3
69	3	Организация и режим походов, организация биваков	3
70	3	Организация и режим походов, организация биваков	3
71	3	Организация и режим походов, организация биваков	3
72	3	Оказание первой медицинской помощи при травмах и заболеваниях	3
73	3	Транспортировка пострадавшего подручными средствами на горном рельефе	3
74	3	Радиосвязь и сигнализация в горах	3
75	3	Передвижение по скалам и страховка	3
76	3	Передвижение по скалам и страховка	3
77	3	Передвижение по скалам и страховка	3
78	3	Передвижение по скалам и страховка	3
79	3	Передвижение по скалам и страховка	3
80	3	Передвижение по скалам и страховка	3
81	3	Передвижение по скалам и страховка	3
82	3	Передвижение по скалам и страховка	3
83	3	Передвижение по снегу и страховка	3
84	3	Передвижение по снегу и страховка	3
85	3	Передвижение по льду и страховка	3
86	3	Передвижение по льду и страховка	3
87	3	Передвижение по льду и страховка	3
88	3	Учебные восхождения на вершины 1Б,2А,2Б к.с.	3
89	3	Учебные восхождения на вершины 1Б,2А,2Б к.с.	3
90	3	Учебные восхождения на вершины 1Б,2А,2Б к.с.	3
91	3	Учебные восхождения на вершины 1Б,2А,2Б к.с.	3
92	3	Учебные восхождения на вершины 1Б,2А,2Б к.с.	3
93	3	Учебные восхождения на вершины 1Б,2А,2Б к.с.	3
94	3	Учебные восхождения на вершины 1Б,2А,2Б к.с.	3
95	3	Учебные восхождения на вершины 1Б,2А,2Б к.с.	3
96	3	Учебные восхождения на вершины 1Б,2А,2Б к.с.	3
97	3	Учебные восхождения на вершины 1Б,2А,2Б к.с.	3
98	3	Охрана окружающей среды	3
99	4	Правила соревнований	3
100	4	Тактическая подготовка	3
101	4	Тактическая подготовка	3
102	4	Психологическая подготовка	3
103	4	Выполнение контрольных нормативов	3
104	4	Выполнение контрольных нормативов	3
105	4	Выполнение контрольных нормативов	3
106	4	Участие в соревнованиях	3
107	4	Участие в соревнованиях	3
108	4	Участие в соревнованиях	3
ИТОГО:			324

Нормативы ОФП, оцениваемые на 1 г.о.

Вопросы	Контрольные упражнения (тесты)					
	Мальчики			Девочки		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 сек.)			Бег на 30 м (не более 6,4 сек.)		
	1 б. – более 15 сек.	2 б. – от 6,3 до 14 сек.	3 б. – до 6,2 сек.	1 б. – более 15 сек.	2 б. – от 6,5 до 14 сек.	3 б. – до 6,4 сек.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)			Прыжок в длину с места (не менее 100 см)		
	1 б. – до 80 см.	2 б. – от 81 до 109 см.	3 б. – от 110 см.	1 б. – до 75 см.	2 б. – от 76 до 99 см.	3 б. – от 100 см.
	Прыжок в высоту с места (не менее 20 см)			Прыжок в высоту с места (не менее 15 см)		
	1 б. – до 10 см.	2 б. – от 11 до 19 см.	3 б. – от 20 см.	1 б. – до 5 см.	2 б. – от 6 до 14 см.	3 б. – от 15 см.
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)		
	1 б. – до 3 р.	2 б. – от 4 до 5 р.	3 б. – от 6 р.	1 б. – до 2 р.	2 б. – от 3 до 4 р.	3 б. – от 5 р.
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)			Подъем туловища лежа на спине (не менее 7 раз)		
	1 б. – до 4 р.	2 б. – от 5 до 7 р.	3 б. – от 8 р.	1 б. – до 2 р.	2 б. – от 3 до 6 р.	3 б. – от 7 р.

Нормативы ОФП и СФП, оцениваемые на 2 г.о.

Вопросы	Результаты (баллы)					
Основы безопасного поведения на природе	На природе заботится только о себе – 1 Проявляет заботу о другом только по просьбе руководителя - 2 Во время похода старается быть среди друзей, старается помогать - 3					
Знание туристских узлов	Может связать 0-2 узла без ошибок из 5			- 1		
	Может связать 3-4 узла без ошибок из 5			- 2		
	Может связать 5 узлов без ошибок из 5			- 3		
Передвижение на лыжах – 5 км.	юноши			девушки		
	1 б. – от 40 мин.	2 б. – от 29:31 до 39:59 мин.	3 б. – до 29:30 мин.	1 б. – от 50 мин.	2 б. – от 34:31 до 49:59 мин.	3 б. – до 34:30 мин.
Подбор одежды для климатических условий	Одежда, подобранная учащимся, не защищает от климатических условий - 1 Одежда защищает от климатических условий - 2 Одежда подобрана соответствующе условиям климата - 3					
Уход за инвентарем	Не ухаживает за инвентарем, считает, что за инвентарем ухаживать должен тренер – 1 Ухаживает за инвентарем только по указанию тренера – 2 Осуществляет своевременный уход за инвентарем - 3					

Нормативы по общей физической подготовке

Подготовительный период – до выезда в горы

№ п/п	Упражнения	Мужчины	Женщины
-------	------------	---------	---------

		Нп 1 – г.о.	Нп 2 г.о.	Нп 3 г.о.		Нп 1 – г.о.	Нп 2 г.о.	Нп 3 г.о.	
1	2	3				4			
1	Подтягивание на перекладине - количество раз	4	6	8		1	2	3	
2	Лазание по канату (женщины – с помощью ног) – метры	4	6	8		3	5	8	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре - количество раз	10	15	20		6	10	15	
4	Приседание на одной ноге («пистолетик») – количество раз, в сумме двух ног	10	15	20		8	12	15	
5	Наклоны корпуса назад, сидя, ноги закреплены – количество раз	34	50	60	-	35	40	45	-
6	Кросс на местности: 1000 м 3000 м 5000 м	- 11:00 -	- 10:30 19:00	- - 19:00		4:30 - -	4:10 - -	- - -	
7	Кросс на местности на любую дистанцию, или участие в соревнованиях по спортивному ориентированию или в лыжных гонках на любую дистанцию	Вы- полне- ние норм 3-го разря- да	Вы- полне- ние норм 3-го разря- да	Вы- полне- ние норм 3-го разря- да		Вы- полне- ние норм 3-го разря- да	Вы- полне- ние норм 3-го разря- да	Вы- полне- ние норм 3-го разря- да	
8	Участие в туристических походах с проверкой туристических навыков с ночевкой – км	25	30	2*30		25	30	2*30	

Основной период – в горах

№ п/п	Упражнения	Мужчины			Женщины		
		Нп 1 – г.о.	нп 2 – г.о	Нп 3-г.о.	Нп 1 – г.о.	Нп 2 г.о.	Нп 3 г.о.
1	2	3			4		
1	Подтягивание на перекладине - количество раз	6	8	10	2	3	4
2	Лазание по канату (женщины – с помощью ног) – метры	4	6	8	3	5	8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре - количество раз	15	20	25	10	15	20
4	Приседание на одной ноге («пистолетик») – количество раз, в сумме двух ног	15	20	25	10	15	20
5	Наклоны корпуса назад, сидя, ноги закреплены – количество раз	45	50	60	35	40	45

6	Преодоление склона крутизной 25-30°, тропа – в минутах; норматив принимается не ранее 4-го дня пребывания в горах; перепад высот: 100 м 200 м 500 м	-	6	-	-	-	6
		-	-	15	-	-	-
		-	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-	-

Для проверки устойчивости вестибулярного аппарата можно применять следующие тесты:

- ходьба по прямой (20-25 м) после 3 вращений на 360°, руки на поясе, глаза закрыты;
- статическое равновесие: на ступеньке, на одной ноге, руки на поясе, глаза закрыты (в сумме двух ног);
- динамическое равновесие: ходьба по специальному тренажеру -ступенькам вверх, без помощи рук.

Для оценки физической подготовки наиболее подготовленных спортсменов и для дифференциации подготовленности альпинистов удобно пользоваться балльной системой, приведенной ниже:

1. Подтягивание на перекладине:

**Мужчины:**

количество раз	4	6	8	10	12	15
баллы	1	1	2	2	3	3

**Женщины:**

количество раз	1	2	3	5
баллы	1	2	2	3

2. Приседания на одной ноге (в сумме двух ног):

**Мужчины:**

количество раз	8	10	14	17	20	25	
Баллы	1	1	2	2	3	3	

**Женщины:**

количество раз	6	8	10	12	14	20
Баллы	1	1	2	2	3	3

3. Лазание по канату (женщины – с помощью ног):

**Мужчины:**

метры	3	4	5	6	8
баллы	1	2	2	3	3

**Женщины:**

метры	3	4	5	6	8
-------	---	---	---	---	---



баллы	1	2	2	3	3
-------	---	---	---	---	---

4. Сгибание рук в упоре лежа:

**Мужчины:**

количество раз	10	12	16	20	25
баллы	1	2	2	3	3

**Женщины:**

количество раз	6	8	10	12	14	16
баллы	1	1	2	2	3	3

5. Наклоны корпуса назад, сидя, ноги закреплены:

**Мужчины:**

количество раз	25	35	45	55	60
баллы	1	2	2	3	3

**Женщины:**

количество раз	20	25	35	40	45	50
баллы	1	1	2	2	3	3

6. Устойчивость вестибулярного аппарата:

**Мужчины и женщины:**

отклонение, м	1,5	1,0	0,5	0,2
баллы	1	2	2	3

7. Динамическое равновесие:

**Мужчины и женщины:**

количество шагов без потери равновесия	2	3	4	5	6
баллы	1	2	2	3	3

Критерии оценки нормативов по ОФП и СФП для перехода на следующий образовательный уровень

Баллы	Бег 30м (с)	6 мин. бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседания на одной ноге (раз)	Подъём ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперёд согнув шись	Челночный бег 3*10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3-	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10

1 г.о.									
3- 2 г.о.	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
3- 3г. о.	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6

## ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Диагностика уровня воспитанности по методике М.И.Шиловой отражает пять основных показателей нравственной воспитанности школьника:

- Отношение к обществу, патриотизм
- Отношение к умственному труду
- Отношение к физическому труду
- Отношение к людям (проявление нравственных качеств личности)
- Саморегуляция личности (самодисциплина)

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го до нулевого уровня). Полученные баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист. Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности учащегося:

**Невоспитанность (от 0 до 13 баллов)** характеризуется отрицательным опытом поведения учащегося, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции;

**Низкий уровень воспитанности (от 12 до 19 баллов)** представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном требованиями старших и другими внешними стимулами, и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны;

**Средний уровень воспитанности (от 20 до 27 баллов)** характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована;

**Высокий уровень воспитанности (от 28 до 36 баллов)** определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции.

Диагностика воспитанности проводится в конце каждого учебного года.

### Диагностическая программа изучения уровней проявления воспитанности учащегося 6-18

Основные отношения. Показатели воспитанности	Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)
<b>Отношение к умственному труду. Любознательность</b>	
1. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узнанное; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, учителей 0 - читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
2. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше 1 - учиться при наличии контроля; 0 - плохо учится даже при наличии контроля
3. Саморазвитие	3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 - есть любимое полезное увлечение; 1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0 - во внеурочной деятельности не участвует.
4. Организованность в учении	3 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно 1 - Работу на уроке и домашнее задания выполняет под контролем; 0 - на уроках невнимателен, домашнее задания не выполняет
<b>Отношение к физическому труду. Трудлюбие</b>	

5. Самостоятельность	3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей; 2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен; 1 - трудится при наличии контроля; 0 - участия в труде не принимает
6. Бережное отношение к результатам труда	3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других; 2 - бережет личное и общественное имущество; 1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу; 0 - небрежлив, допускает порчу личного и общественного имущества.
7. Осознание значимости труда	3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам; 2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам; 1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве; 0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.
<b>Отношение к людям. Доброта и отзывчивость</b>	
8. Дружелюбное отношение к сверстникам	3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0 - груб и эгоистичен
9. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других 2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми; 1 - не всегда честен; 0 - нечестен
<b>Отношение к себе. Самодисциплина</b>	
10. Самообладание и сила воли	3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других; 2 – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей; 1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других; 0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.
11. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других; 1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля; 0 - нормы и правила не соблюдает
12. Организованность и пунктуальность	3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других; 2 - своевременно и качественно выполняет свои дела; 1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле; 0 - начатые дела не выполняет

### Сводный лист диагностики воспитанности учащихся

Объединение \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_  
Руководитель \_\_\_\_\_

Показатель																				Средний балл
	<b>Отношение к умственному труду. Любознательность</b>																			
1	Познавательная активность																			
2	Стремление реализовать свои интеллектуальные способности																			
3	Саморазвитие																			
4	Организованность в учении																			
	<b>Отношение к физическому труду. Трудолюбие</b>																			
5	Самостоятельность																			
6	Бережное отношение к																			

	результатам труда														
7	Осознание значимости труда														
	<b>Отношение к людям. Доброта и отзывчивость</b>														
8	Дружелюбное отношение к сверстникам														
9	Честность в отношениях с товарищами и взрослыми														
	<b>Отношение к себе. Самодисциплина</b>														
10	Самообладание и сила воли														
11	Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения														
12	Организованность и пунктуальность														
	Средний балл														

Диагностическая программа изучения уровней воспитанности обучающихся 12-18 лет (III, IV года обучения) (автор программы – М.И.Шилова)

Отношение	Показатели воспитанности	Признаки проявления воспитанности			
		Ярко проявляются	Проявляются	Слабо проявляются	Не проявляются
К обществу	Долг и ответственность	Выполняет общественные поручения охотно, ответственно и с желанием, требует такого же отношения от других	Выполняет общественные поручения охотно, ответственно, но не требует этого от других	Неохотно выполняет поручения, а только при условии контроля со стороны учителей и товарищей	Уклоняется от общественных поручений, безответственен
	Бережливость	Бережет школьное имущество, призывает к этому и других	Сам бережлив, но не интересуется, бережливы ли его товарищи	Проявляет бережливость, если чувствует контроль со стороны педагогов, старших товарищей	Небережлив, наносит ущерб школьному имуществу и восстанавливает его лишь после настоятельных требований
К труду	Дисциплинированность	Примерно ведет себя, соблюдает правила поведения в Центре, на улице (в общественных местах), дома, требует этих качеств и от других	Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует хорошего поведения от других	Соблюдает правила поведения при условии требовательности и контроля со стороны взрослых или товарищей	И при наличии требований со стороны педагогов и товарищей нарушает дисциплину, слабо реагирует на внешние воздействия
	Ответственное отношение к учению	Учится в полную силу, проявляет интерес к знаниям, трудолюбив и прилежен, добивается хороших результатов в учении, участвует в конкурсах	Учится в полную силу, проявляет интерес к знаниям, хорошо учится сам, но товарищам помогает лишь тогда, когда поручают или просят	Учится не в полную силу, сам не проявляет интереса к учению, требует постоянного контроля, безразличен к учебе товарищей	Несмотря на контроль, не проявляет интереса к учению и прилежанию, плохо учится

	Отношение к общественно-полезному труду	Понимает общественную ценность труда, проявляет интерес к нему, добросовестно относится к самообслуживанию и другим видам труда, умело организует труд других	Понимает общественную ценность труда, сам проявляет интерес и добросовестное отношение к труду, но других на общественно-полезный труд не организует и не побуждает	Трудится при наличии соревнования, требований и контроля со стороны педагогов и товарищей	Не любит труд, стремится уклониться от него даже при наличии требований и контроля
К людям	Коллективизм и товарищество	Общительный, уважает интересы коллектива, сам охотно отзывается на просьбы товарищей, организует полезные дела коллектива	Общительный, считается с интересами коллектива, охотно выполняет поручения, но сам не организует полезные дела	Не очень общительный, отзывается на просьбы товарищей, но в делах коллектива участвует неохотно	Необщительный, эгоистичный
	Доброта и отзывчивость	Добрый, заботливый, охотно помогает всем, кто нуждается в его помощи, побуждает на добрые дела товарищей	Сам добрый, отзывчивый, всегда поможет в трудную минуту, но других на добрые дела не мобилизует	Помогает другим, если поручает педагог или коллектив	Недоброжелателен, груб с товарищами
	Честность и правдивость	Верен своему слову, правдив с педагогами, товарищами, добровольно признается в своих проступках и того же требует от других	Верен своему слову, правдив с педагогами, товарищами, признается в своих проступках, но не требует честности и правдивости от других	Не всегда выполняет обещания, не сразу признается в своих проступках, а лишь после осуждения старшими или товарищами	Часто неискренен, обманывает педагогов, старших

К себе	Простота и скромность	Прост и скром, одобряет эти качества у других	Сам прост и скром, но не интересуется, обладают ли этими качествами окружающие люди	Прост и скром в присутствии старших и педагогов	Держится высокомерно, пренебрежительно относится к товарищам
К культуре	Культурный уровень	Много читает, охотно посещает культурные центры. Разбирается в музыке, живописи. Охотно делится своими знаниями с товарищами. Привлекает их к культурной жизни	Любит читать. Посещает культурные центры. Проявляет интерес к музыке, живописи, но интересуется всем этим только для себя. Не привлекает товарищей к культурной жизни	Читает. Иногда посещает культурные центры (музеи, выставки), но все это делает по совету или настоянию взрослых: педагогов, родителей	Не хочет читать художественную литературу, отказывается посещать культурные центры

Диагностика воспитанности учащихся проводится в конце каждого учебного года.

При определении уровня воспитанности по каждому показателю необходимо пользоваться диагностической таблицей. Оценка записывается условным обозначением:

3 балла – ярко проявляется

2 балла – проявляется

1 балл – слабо проявляется

0 баллов – не проявляется

Итоговая оценка выводится как среднеарифметическое (сумма баллов делится на 11).

2,8 – 3 – высокий уровень (в)

2,5 – 2,7 – хороший уровень (х)

1,9 – 2,4 – средний уровень (с)

1 – 1,8 – низкий уровень (н)



Сводный лист диагностики воспитанности учащихся 12-18 лет

Объединение \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_

Показатель	Ф.И. учащегося											Средний балл	
<b>Отношение к обществу</b>													
Долг и ответственность													
Бережливость													
<b>Отношение к труду</b>													
Дисциплинированность													
Ответственное отношение к учению													
Отношение к общественно-полезному труду													
<b>Отношение к людям</b>													
Коллективизм и товарищество													
Доброта и отзывчивость													
Честность и справедливость													
<b>Отношение к себе. Простота и скромность</b>													
<b>Отношение к культуре. Культурный уровень</b>													
Средний балл													