

Принята на заседании  
Методического совета  
МБУ ДО СЮТ № 2 от  
«31» мая 2017 г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО СЮТ № 2  
М.М.Мустакимов  
«02» июня 2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ТЕХНИЧЕСКОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Школа горных видов спорта»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет.  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Панченко Р.Д.  
педагог дополнительного образования

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|        |                                                                  |    |
|--------|------------------------------------------------------------------|----|
| 1.     | ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАНИЯ                              | 3  |
| 1.1.   | Пояснительная записка                                            | 3  |
| 1.1.1. | Объем образования                                                | 4  |
| 1.1.2. | Содержание образования                                           | 4  |
| 1.2.3. | Планируемые результаты образования                               | 5  |
| 2.     | ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ                            | 6  |
| 2.1.   | Формы аттестации учащихся                                        | 6  |
| 2.2.   | Учебный план                                                     | 6  |
| 2.3.   | Календарный учебный график                                       | 6  |
| 3.     | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «История и основы горных<br>виды спорта» | 8  |
| 4.     | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «Горные виды спорта»                     | 12 |
| 5.     | ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ                                                  | 20 |
| 5.1.   | Условия реализации программы                                     | 20 |
| 5.2.   | Список литературы                                                | 20 |
| 6.     | ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ                                              | 21 |
| 7.     | МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ                                           | 28 |

# **ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАНИЯ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Школа горных видов спорта» (далее – Программа) по направленности является физкультурно-спортивной, предназначена для обучения подростков 11-16 лет. Срок реализации программы 1 год, 324 часа. Разработана педагогом дополнительного образования МБУ ДО СЮТ № 2 города Нижний Тагил Панченко Р.Д.

Программа предназначена для обучающихся в основной школе, а также занимающих активную жизненную позицию и интересующихся путешествиями, спортом, приобретением полезных знаний для определения в выборе рабочей профессии и направлена на обеспечение дополнительной подготовки по естествознанию, геологии, природоведению, ОБЖ и физической культуре.

Программа разработана на основе «правил горвосхождений», «Учебной программы для подготовки альпинистов», программы «Спортивное ледолазание» и учитывает особенности организации занятий и восхождений.

Содержание программы направлено на приобщение к военно-патриотической культуре и к общечеловеческим ценностям через взаимодействие в коллективе и освоение горных дисциплин. Содержание программы расширяет представление учащихся о строении горных систем, круговороте веществ в природе, надежности материалов, науках естествознания, знакомит с историей развития горных видов спорта и роли альпинистов в Войнах, формирует чувство гражданственности и патриотизма.

Изучение данного курса актуально в связи с физическим, техническим и социальным развитием детей, подготовке к профессии «промышленный альпинист» еще до окончания школы, приобретением практических знаний в области естественных наук.

Актуальность данной программы обусловлена также ее практической значимостью в области частичной подготовки к таким профессиям, как «спасатель «МЧС», «инструктор спортивного туризма» и др. В основе развития способности к горным видам спорта лежат два главных вида деятельности учащихся: это творческая практика и изучение теории по альпинизму, скалолазанию, туризму и ледолазанию, ценность которых определяется, прежде всего, их системностью, ведущим структурообразующим элементом является информация.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является сочетание нескольких дисциплин для всестороннего физического развития ребенка, расширения кругозора и практического общения «человек-природа», приобретению способности концентрироваться и принимать решения в экстремальных и нестандартных условиях.

### **1.1.1. Объем образования**

В «Школу горных видов спорта» принимаются учащиеся 11-16 лет. В соответствии с концепцией учебного плана, принятой в МБУ ДО СЮТ № 2, программа курса рассчитана на 324 часа, 1 год обучения. Периодичность занятий 3 раза в неделю по 3 часа, возможно деление на подгруппы. Возможен смешанный состав групп. Количество человек в группе на теоретических занятиях не более 15, на практических занятиях не более 8 на одного педагога в соответствии с «Положением об инструкторах-методистах по альпинизму» п.3.2. ФАР Протокол №7 от 17.06.2002г.

Набор детей осуществляется в соответствии с медицинским допуском, при отсутствии противопоказаний для занятия спортом. Остальных ограничений нет.

### **1.1.2. Содержание образования**

За год учащиеся осваивают теоретические вопросы, участвуют в практических занятиях по горным видам спорта и соревнованиях, изучают видеоархивы. Занятия проводятся по структуре, которая сочетает задания по теоретической, практической и физической подготовке. Практические задания способствуют развитию у подростков физических способностей, памяти, а так же умению оценивать уровень своих возможностей и выбирать соответствующий им уровень нагрузки. В основе практической работы лежит изучение способов и приемов безопасного передвижения по наклонному и вертикальному рельефу, увеличению физической силы и выносливости, наращивание скорости выполнения циклов движений и специальных приемов при выполнении различных задач, вязки альпинистских узлов, корректировка результатов. Каждое из этих действий в свою очередь делится на ряд операций, поэтому приобщение к практической деятельности возможно лишь с опорой на дидактический принцип разделения сложной задачи на простые составляющие. После изучения каждого раздела осуществляется проверка знаний в виде опроса, контрольных заданий и соревнований.

Обучение по программе «Школа горных видов спорта» может осуществляться круглогодично. В межсезонье и плохую погоду проводятся занятия преимущественно в помещениях (теоретическая подготовка, скалолазание, работа с видеоархивами, отработка специальных упражнений). В теплое время года – походы выходного дня. В холодное время года - техника работы со специальными инструментами, техника страховки на льду. Круглый год проводится общефизическая подготовка, походы выходного дня.

В процессе обучения происходит ориентирование учащихся на ценность коллектива, товарищества, появляется возможность проявления лидерских и организаторских способностей. В течение учебного года подростки с педагогом занимаются техническим творчеством по обустройству помещения (изготовление информационных стендов, тренажеров, крепление стационарных анкерных крючьев для страховки и

закрепления веревок в соответствии с «Техническим регламентом ФАР по оборудованию скальных маршрутов»).

Походы выходного дня производятся с учетом погодных-климатических особенностей среднего Урала. Погодно-климатическими особенностями являются: межсезонный период с температурой воздуха  $+ / - 5^{\circ}\text{C}$  с осадками в виде дождя или мокрого снега; проливные дожди; штормовое предупреждение; температура воздуха ниже  $- 25^{\circ}\text{C}$ .

Соревнования могут проводиться в выходные и праздничные дни, согласно плану городских, областных, российских соревнований и мероприятий. Походы выходного дня могут проводиться в выходные и праздничные дни.

Занятия ведутся в группах по 15 человек. При проведении походов на одного педагога группа не должна превышать 8 человек. Если группа превышает 8 человек, то в качестве сопровождающего должен дополнительно присутствовать 1 взрослый.

#### Цель и задачи Программы

Цель: формирование патриотических чувств и физическое развитие подростков через включение их в спортивную деятельность.

Задачи:

- содействовать патриотическому воспитанию детей;
- создать условия для освоения технических знаний и навыков по альпинизму, скалолазанию, туризму и ледолазанию.

#### 1.2.3. Планируемые результаты образования

Личностные:

- демонстрируют активную жизненную позицию;
- проявляют доброжелательность и терпимость во взаимоотношениях друг с другом;
- любят и ценят природу и Родину;

Метапредметные:

- осознают необходимость прочных знаний;
- адекватно оценивают результаты своей деятельности;
- понимают необходимость соблюдения правил техники безопасности при работе с инструментами;

Предметные:

- умеют вязать узлы;
- знают табельное снаряжение альпиниста;
- технику подъема, траверса и спуска по закрепленным веревочным перилам.

## 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1. Формы аттестации учащихся

Формами проверки планируемых результатов образования учащихся являются: стандартизированный опрос и контрольные задания.

Формой подведения итогов является выполнение контрольных заданий и участие в соревнованиях.

Формами предъявления результатов освоения Программы являются соревнования по скалолазанию, ледолазанию, туристические слеты и походы.

### 2.2. Учебный план

Таблица 1

| №<br>п/п | Перечень курсов                             | Трудоемкость<br>(количество часов) |        |          | Периоды<br>обучения | Формы<br>промежуточной<br>аттестации |
|----------|---------------------------------------------|------------------------------------|--------|----------|---------------------|--------------------------------------|
|          |                                             | Всего                              | Теория | Практика |                     |                                      |
| 1.       | Курс «История и основы горных видов спорта» | 84                                 | 31     | 54       | 01.09.-30.10.       | Контрольные задания                  |
| 2.       | Курс «Горные виды спорта»                   | 260                                | 38     | 201      | 01.11.- 31.05.      | Соревнования                         |
|          | ИТОГО                                       | 324                                | 69     | 255      |                     |                                      |

### 2.3. Календарный учебный график

Таблица 2

| №<br>п/п | Название раздела, темы                             | Период обучения       |
|----------|----------------------------------------------------|-----------------------|
| 1.       | <b>Курс «История и основы горных видов спорта»</b> | <b>01.09.- 31.10.</b> |
| 1.1.     | Вводное занятие, техника безопасности              | сентябрь              |
| 1.2.     | Альпинистские узлы                                 | сентябрь              |
| 1.3.     | История горных видов спорта                        | сентябрь              |
| 1.4.     | Обеспечение безопасности в горах                   | сентябрь              |
| 1.5.     | Изучение деталей горного рельефа                   | октябрь               |
| 1.6.     | Табельное снаряжение альпиниста, ледолаза          | октябрь               |
| 1.7.     | Организация быта в полевых условиях                | октябрь               |
| 1.8.     | Геология и горные породы                           | октябрь               |
| 1.9.     | Техника передвижения по закрепленным веревочным    | октябрь               |
| 2.       | <b>Курс «Горные виды спорта»</b>                   | <b>01.11- 31.05.</b>  |
| 2.1.     | Скалолазание                                       | январь-февраль        |
| 2.2.     | Передвижение в связках                             | февраль-март          |
| 2.3.     | Ледолазание                                        | март-апрель           |

|      |                        |            |
|------|------------------------|------------|
| 2.4. | Школа гребного слалома | апрель-май |
| 2.5. | Спортивный туризм      | май        |
| 2.6. | Походы                 | май        |

### Резервный учебный план\*

Таблица 3

| №<br>п/п | Перечень тем                                                                                                                     | Трудоемкость |        |          | Периоды<br>обучения | Формы<br>промежуточной<br>аттестации |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|---------------------|--------------------------------------|
|          |                                                                                                                                  | Всего        | Теория | Практика |                     |                                      |
| 1        | Посещение музеев<br>Нижнего Тагила                                                                                               |              |        |          |                     | Контрольные<br>задания               |
| 2        | Теоретические занятия<br>(знакомство с узлами,<br>типами костров,<br>правилами<br>приготовления<br>туристических блюд и<br>т.д.) |              |        |          |                     | Контрольные<br>задания               |
| 3        | Занятия по закреплению<br>навыков техники<br>безопасности                                                                        |              |        |          |                     | Контрольные<br>задания               |

\* В Учебный план могут быть внесены изменения в соответствии с «Резервным учебным планом». Походы выходного дня при неблагоприятных погодных условиях (Межсезонный период с температурой воздуха + / - 5°C с дождем или мокрым снегом; Проливные дожди; Штормовое предупреждение; Температура воздуха ниже - 25°C) заменяются учебными занятиями в учебном помещении с целью безопасности здоровья детей, повышения привлекательности учебной образовательной программы, а также повышения физического, культурного и краеведческого уровня образования детей.

Администрация города Нижний Тагил  
Управление образования  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Станция юных техников № 2

Принята на заседании  
Методического совета  
МБУ ДО СЮТ № 2 от  
«31» мая 20 17 г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО СЮТ № 2  
М.М.Мустакимов  
«02» июня 20 17 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА**  
**«История и основы горных виды спорта»**

Возраст обучающихся 11-16 лет.

Срок реализации 2 месяца

Разработчик: Панченко Р.Д.,  
педагог дополнительного образования

г.Нижний Тагил  
2017 г.



## **Пояснительная записка**

Целью курса является популяризация горных видов спорта и активного образа жизни школьников, знакомство с новыми формами активного досуга.

Задачи курса:

- познакомить с историей и основами горных видов спорта,
- создать условия для приобретения полезных умений и навыков, которые пригодятся ему в дальнейшей жизни:
- сформировать навыки самостраховки при падении, умение преодолевать препятствия и трудности, организовать свой быт и многое другое.

Изучение курса способствует приобретению таких полезных качеств, как смелость, целеустремленность, сила воли и воля к победе, улучшит социализацию ребенка и даст возможность приобрести новых друзей.

## **Планируемые результаты изучения курса.**

Учащиеся научатся:

- вести здоровый образ жизни;
- обучаться навыкам безопасного нахождения на скалах и в горах;
- совершенствоваться умственно и физически;
- стать целеустремленным и настойчивым, мужественным и упорным, самостоятельным и инициативным, решительным и смелым;
- выдержке и самообладанию;

Приобретут такие физические качества, как: быстрота, сила, гибкость, координация, выносливость;

Организм человека развивается неравномерно. У ребенка есть особые чувствительные этапы развития, в которых некоторые способности развиваются лучше, чем другие. Данный курс позволяет учитывать эти этапы, предлагая для освоения разные формы жизненного опыта, что оказывает сильное или долговременное воздействие на формирование связей в мозге.

## **Содержание образования курса**

### **Вводное занятие.**

**Теория.** Знакомство с детьми. Рассказ о режиме работы ШГВС, правилах поведения. Инструктаж по технике безопасности. Обзорная беседа о горных видах спорта, современном состоянии в мире и России.

**Практика.** Знакомство с индивидуальной страховочной системой. Подъем по веревке.

**Индивидуальное домашнее задание** – разработать безопасный путь следования от места проживания ребенка до места занятий в СЮТ 2.

### **Раздел 1. Альпинистские узлы.**

**1.1. Типы веревок.** Их свойства, правила ухода и эксплуатации. Бухтование веревок. Изучение узлов «встречный», «восьмерка встречная», «восьмерка проводник». Назначение, рисунок, практика вязания. **Практика.**

**1.2. Изучение узлов «штык», «булинь», «контрольный».** Назначение, рисунок, практика вязания. **Практика.**

**1.3. Изучение узлов «двойной проводник», «грейпвайн», «брамшкотовый».** Назначение, рисунок, практика вязания. **Практика.**

**1.4 Изучение узлов «симметричный схватывающий», «австрийский схватывающий», «бахмана с карабином».** Назначение, рисунок, практика вязания. **Практика.**

**1.5 Изучение узлов «автоблок», «стремя вокруг опоры», «стремя в середине веревки».** Назначение, рисунок, практика вязания. **Практика.**

**1.6 Соревнования по вязанию узлов. Практика.**

**Формы контроля:** контрольное задание.

## **Раздел 2. История горных видов спорта**

### **2.1. История возникновения альпинизма.**

Альпинизм в СССР, роль альпинистов в ВОВ, боях на Кавказе, практической ценности в наше время; История возникновения скалолазания, ледолазания. История туризма; туризм в СССР и в наше время; практическая ценность туристических навыков.

Просмотр видеофильмов «Русский восьмитысячник К2». **Теория.**

### **2.2. Школа гребного слалома. История гребного слалома.**

Просмотр фильмов «Юрункаш», «Высшая проба». **Теория.**

**Формы контроля:** опрос.

## **Раздел 3. Обеспечение безопасности в горах.**

**3.1. Опасности гор, природных явлений, методы обеспечения безопасности.** Камнепады, лавины, крутые скальные, снежные и ледовые склоны, осадки и резкие колебания уровня воды в реках, перепады температур в течении суток, резкие климатические изменения в течении суток, защита зрения и кожных покровов от солнечных ожогов, воздействие высоты на организм. Правила безопасного хождения по ледникам и крутым горным склонам. Правила прохождения лавиноопасных склонов. Средства индивидуальной защиты, необходимая экипировка, тактика передвижения в течении суток, правила организации лагеря, топливо, приготовление пищи в высокогорной зоне. **Теория.**

**Формы контроля:** опрос.

## **Раздел 4. Изучение деталей горного рельефа.**

**4.1. Элементы горного рельефа.** Изучение схемы и более 70 названий элементов горного рельефа. **Теория.**

**4.2. Изучение элементов горного рельефа на природном объекте. Практика.**

**Формы контроля:** контрольное задание.

## **Раздел 5. Табельное снаряжение альпиниста, ледолаза**

**5.1. Табельное снаряжение альпиниста, ледолаза.** Обзор, назначение, правила пользования, техника безопасности. **Теория.**

**5.2. Самостоятельное применение снаряжения. Практика.**

**Формы контроля:** контрольное задание.

## **Раздел 6. Организация быта в полевых условиях.**

**6.1. Обзор снаряжения для организации быта.** Организация лагеря в лесу. Летом и зимой. На равнинной местности или в высокогорье. **Теория.**

**6.2. Организация лагеря в лесу. Практика.**

**6.3. Организация лагеря в дождливую погоду. Практика.**

**6.4. Организация лагеря в высокогорных условиях. Практика.**

Формы контроля: контрольное задание.

## **Раздел 7. Геология и горные породы.**

**7.1. Геологическое строение горных систем и основные горные породы.** Изучение структуры и геологического строения горных систем. Основные горные породы и их свойства (монокристаллические скалы, трещиноватые, сильно разрушенные). Растущие горы и разрушающиеся. Свойства горных пород и их надежности при организации страховки на горном рельефе. **Теория.**

**7.2. Знакомство с разными горными породами. Практика.**

Формы контроля: контрольное задание.

## **Раздел 8. Техника передвижения по закрепленным веревочным перилам.**

**8.1. Правила, способы и снаряжение для передвижения по веревочным перилам.** Снаряжение для подъема, спуска и фиксации на веревке. Прохождение горизонтальных перил. Передвижение по перилам с перестежками. Передвижение по перилам и крепление самоотраховкой за станцию. Констест. Команды при работе на перилах. **Теория.**

**8.2. Работа со снаряжением для подъема и спуска по веревке. Практика.**

**8.3. Констест – упражнение для отработки навыков, и постановки техники подъема по веревке. Практика.**

**8.4. Передвижение по горизонтальным перилам с перестежками. Практика.**

**8.5. Подъем, крепление самоотраховкой на станции, спуск. Практика.**

**8.6. Соревнования на тренажере: подъем, передвижение по горизонтальным перилам, спуск. Практика.**

**8.7. Подъем, закрепление самоотраховкой на станции, спуск. Практика.**

**8.8. Передвижение по горизонтальным перилам с перестежками. Практика.**

**8.9. Соревнования на горном рельефе: Подъем, передвижение по горизонтальным перилам, спуск. Практика.**

**8.10. Восхождение на вершину горы по организованным перилам. Практика.**

**8.11. Восхождение на вершину горы по организованным перилам. Практика.**

Формы контроля: контрольное задание.

Администрация города Нижний Тагил  
Управление образования  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Станция юных техников № 2

Принята на заседании  
Методического совета  
МБУ ДО СЮТ № 2 от  
«30» июля 2017 г.  
Протокол № 2



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «Горные виды спорта»**

Возраст обучающихся 11-16 лет.  
Срок реализации 7 месяцев

Разработчик: Панченко Р.Д.,  
педагог дополнительного образования

г.Нижний Тагил  
2017 г.

## Пояснительная записка

Курс включает в себя спортивно-игровые технологии по скалолазанию, ледолазанию, гребному слалому и спортивному туризму.

Цель курса: создание условий для физического развития учащихся средствами горных видов спорта.

Задачи курса:

- создать условия для укрепления мышц, связок, улучшения моторики, координации и равновесия, повышение пластичности, гибкости и выносливости.

- в рамках тренировок укрепить мышечный корсет плечевого пояса, спины и живота, решить проблему осанки учащихся.

Учащиеся преодолевают препятствия различной сложности, осваивая азы скалолазания, ледолазания, гребного слалома, спортивного туризма. Нагрузки подбираются с учетом индивидуальных способностей и возможностей детей.

Учащиеся под руководством педагога сами выбирают маршруты, учатся принимать решение, развивая логическое и пространственное мышление. У них развивается реакция, появляется решительность и целеустремленность.

### Планируемые результаты изучения курса.

Учащиеся, освоившие данный курс, должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и уметь выполнять специальные упражнения в соответствии с Программой.

## Содержание образования курса

### Раздел 1. «Скалолазание».

**Вводное занятие по скалолазанию.** Скалолазное снаряжение, правила проведения тренировок, правила лазания и расположения на стене, техника страховки, лазание с гимнастической, верхней и нижней страховкой. Просмотр документального фильма «Покорители скал». **Теория.**

**1.1. Физическая подготовка.** Специальные приемы для разминки перед лазанием. Специальные упражнения для развития физических возможностей при лазании. **Теория.**

**1.2. Работа в парах, техника взаимной страховки. Практика.**

**1.3. Скалолазание по трассам начального уровня сложности.** Отработка техники страховки, внимания, взаимодействия с напарником. **Практика.**

**1.4. Скалолазание по трассам начального уровня сложности.** Отработка техники страховки, внимания, взаимодействия с напарником. **Практика.**

**1.5. Скалолазание по трассам среднего уровня сложности. ОФП. Практика.**

**1.6. Скалолазание по трассам среднего уровня сложности. ОФП. Практика.**

**1.7. Лазание траверсом. Практика.**

**1.8. Лазание на скорость. Практика.**

**1.9. Лазание на трудность. Практика.**

**1.10. Боулдеринг. Практика.**

**1.11. Соревнования по скалолазанию. Практика.**

**1.12. Лазание по трассам с отрицательным уклоном. Практика.**

**1.13. Лазание с нижней страховкой в зале. Практика.**

**1.14. Лазание с нижней страховкой. Лазание по подготовленным трассам на скалах 1-2 категории сложности. Практика.**

**1.15. Соревнования по скалолазанию на трассах с нижней страховкой. Практика.**

Формы контроля: соревнования.

## **Раздел 2. Передвижение в связках**

**2.1. Передвижение в связках.** Что такое связки. Передвижение в связках по снежному склону, передвижение по ледникам, по скалам, по ледовым крутым склонам, одновременное движение и техника организации страховки, попеременное движение и техника организации страховки. **Теория.**

**2.2. Передвижение в связках по снежному склону.** Работа с веревкой в связке на снежном склоне, движение в три такта, организация станции на снежном склоне. **Практика.**

**2.3. Домбайские связки. Технические приемы, правила. Практика.**

**2.4. Передвижение в связке по скалам.** Страховка за рельеф. Организация станций. **Практика.**

**2.5. Связки. Одновременное передвижение.** Страховка за рельеф. **Практика.**

**2.6. Связки. Попеременное передвижение.** Страховка от станции, организация перил. **Практика.**

**2.7. Искусственные точки страховки. Практика.**

**2.8. Соревнование по связкам. Практика.**

Формы контроля: соревнования.

## **Раздел 3. Ледолазание**

**3.1. Ледолазание.** История возникновения ледолазания и становления как самостоятельного вида спорта. Теоретические основы ледолазания. Разновидности льда. Драйтулинг. Микстовое лазание. Инструменты для лазания на скорость. Инструменты для лазания на трудность. Просмотр видеороликов «Правила по ледолазанию», «Чемпионат мира по ледолазанию в г. Киров», «Презентация ледолазания на Олимпийских играх в Сочи 2014г.». **Теория.**

**3.2. Работа с ледовым инструментом.** Инструмент ударного действия, инструмент цеплятельного действия. Кошки с вертикальными и горизонтальными зубьями. Техника безопасности при работе с

инструментами. Теория.

**3.3. Лазание с ледовым инструментом по заснеженным склонам. Практика.**

**3.4. Лазание с ледовым инструментом по скальным склонам. Практика.**

**3.5. Лазание с ледовым инструментом по ледовым склонам. Практика.**

**3.6. Лазание с ледовым инструментом по микстовым склонам. Практика.**

**3.7. Драйтулинг. Практика.**

**3.8. Восхождение на гору с ледовым инструментом. С нижней страховкой и попеременным движением. Практика.**

**3.9. Соревнования по ледолазанию 1-й этап. Практика.**

**3.10. Соревнования по ледолазанию 2-й этап. Практика.**

**3.11. Соревнования по ледолазанию 3-й этап. Практика.**

**3.12. Организация страховки на ледовом склоне. Лазание с нижней страховкой. Организация промежуточных точек страховки на ледобурах. Практика.**

**3.13. Спортивное ледолазание. Практика.**

**3.14. Ледолазание, трудность. Практика.**

**3.15. Изучение искусственных зацепов для ледового инструмента. Рабочие зоны, техника захвата. Практика.**

**3.16. Передвижение на искусственном рельефе с помощью ледовых инструментов. Перехваты – виды и способы. Практика.**

**3.17. Прохождение трассы с «длинными» перехватами. Практика.**

**3.18. Передвижение по зацепам с захватом рабочих зон под углом 45-90°. Практика.**

**3.19. Правила постановки ног и расположения корпуса. Передвижение на вертикальном рельефе и рельефе с положительным уклоном. Практика.**

**3.20. Правила постановки ног и расположения корпуса. Передвижение на рельефе с отрицательным уклоном и потолочное лазание. Практика.**

**3.21. Отработка позиций «четверка» и «пятерка». Практика.**

**3.22. Лазание на искусственном рельефе в кошкоботах. Практика.**

**3.23. Лазание на скорость. Практика.**

Формы контроля: соревнования.

#### **Раздел 4. Школа гребного слалома**

**4.1. Управление каяком. Равновесие, развороты, маневрирование. Подготовка к этапу соревнований на ежегодный городской слет юных туристов. Практика.**

**4.2. Управление каяком. Прохождение прямых и обратных ворот. Практика.**

**4.3. Управление каноэ. Практика.**

**4.4. Управление катамараном. Практика.**

**4.5. Командная эстафета на каяках. Практика.**

**4.6. Командная эстафета на каноэ, каяках и катамаране. Практика.**

Формы контроля: соревнования.

## **Раздел 5. Спортивный туризм**

**5.1. Спортивный туризм. Обзор дисциплин, знаний и навыков в спортивном туризме. Просмотр документальных фильмов о спортивном туризме. Теория.**

**5.2. Спуск по склону. Практика.**

**5.3. Подъем по склону. Практика.**

**5.4. Навесная переправа. Практика.**

**5.5. Траверс склона по перилам. Практика.**

**5.6 Спуск по перилам на восьмерке с командной страховкой.**

**Практика.**

**5.7. Подъем с жумаром. Практика.**

**5.8. Медицина. Практика.**

**5.9. Азимут на объект. Практика.**

**5.10. Подача аварийного сигнала. Практика.**

**5.11. Надевание противогазов и выход из зоны заражения АХОВ. Практика.**

**5.12. Надевание ОЗК в зоне заражения АХОВ. Практика.**

**5.13. Параллельные перила и бабочка. Практика.**

**5.14. Параллельные перила (с командным сопровождением).**

**Практика.**

**5.15. Переправа по бревну. Практика.**

**5.16. Переправа методом «вертикальный маятник». Практика.**

**5.17. Спасение на воде. Практика.**

**5.18. Определение топографического знака. Практика. Практика.**

**5.20. Определение огнетушителя. Практика.**

**5.21. Туристско-краеведческая деятельность. Практика.**

Формы контроля: соревнования.

## **Раздел 6. Походы**

**6.1. Самостоятельная организация лагеря. Практика.**

**6.2. Восхождение на горную вершину с организацией нижней страховки, перил. Работа с подъемными и спусковыми устройствами, работа в команде. Практика.**

**6.3. Скалолазание. Практика.**

Формы контроля: контрольное задание.



## **5. ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ**

### **5.1. Условия реализации программы**

- учебный кабинет, оборудованный анкерными крючьями для закрепления веревок,
- личное страховочное снаряжение для занятий альпинизмом и скалолазанием.

### **5.2. Список литературы**

#### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании».
2. Областной закон «Об образовании в Свердловской области».
3. Областной закон «О защите прав ребенка».
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
5. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. «Учебная программа для подготовки альпинистов». 2007.
6. Буриева О.Г. Образовательная программа дополнительного образования детей «Водный туризм».
7. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Программа «Спортивное ледолазание». 2007.
8. Дополнительная образовательная программа для детей «Школа туризма».
9. Федерация альпинизма России. Положение об инструкторах-методистах по альпинизму, протокол №7 от 17.06.2002.
10. Мартынов А.И., Мартынов И.А. Безопасность и надежность в альпинизме, М., 2006. С. 10-281.
11. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов, часть 1. М., 2007.
12. Захаров П.П. Спортивная подготовка альпинистов, часть 2. М., 2008.
13. Захаров П.П. Инструктору альпинизма. М., 2001. С. 5-14, 66, 86-271.
14. Федерация альпинизма России. Спасательные работы на сложном горном рельефе в малой группе, методическое пособие. 2014. С. 4-117.
15. Федерация альпинизма России. Психологические аспекты подготовки альпиниста, методическое пособие. М. 2013. С. 4-67.
16. Федерация альпинизма России. Классификатор маршрутов на горные вершины. М. 2013. С. 3-270.
17. Федерация альпинизма России. Технический регламент по оборудованию скальных маршрутов. 2013.
18. ДОСААФ. Методические разработки по программе начальной военной подготовки молодежи на учебных пунктах. М. 1976 г.

#### **ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

19. Савенко Е. Путешествуем по Уралу. Екатеринбург, 2006.
20. Лефевр П. Горы. Детская энциклопедия. М., 2014. С. 4-119.
21. Филпот Л. Узлы. Справочник. М.: «Издательство ФАИР», 2010. С. 10-66.

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Периодичность проведения аттестации (контроля освоения Программы): 2 раза в год (входной, итоговый);

Цель диагностики: отслеживание динамики развития ребенка и коррекция образовательного процесса.

Задачи диагностики:

- анализ стартовых возможностей учащихся и результатов обучения;
- анализ эффективности образовательного процесса и его коррекция;
- коррекция образовательной программы в соответствии с выявленными проблемами и недостатками.

Методы диагностики:

- стандартизированный опрос с заранее определенным набором вопросов;
- контрольные задания.

Отслеживаемые в мониторинге параметры:

1. Патриотическое воспитание
2. Основные технические знания
3. Основные технические навыки

Данные по трем параметрам диагностики заносятся в таблицу Excel и анализируются.

## Параметр «Патриотическое воспитание»

Опросный лист по формированию патриотических чувств и положительных личностных качеств обучающихся по программе «Школа горных видов спорта». ПДО Панченко Р.Д.

Диагностика патриотического воспитания на констатирующем и контрольном этапах проводятся по ориентировочной минимальной диагностической программе изучения проявления формирующегося нравственного деятельно-волевого характера подростков. Данный вид диагностики проводится в сентябре и в апреле каждого года. После составляется сравнительная таблица результатов роста, либо снижения патриотического воспитания.

По данной методике диагностируются базовые качества, проявляющиеся в основных сферах отношений:

Каждое качество делится на четыре уровня – от нулевого до третьего.

Критерии оценки отдельно по каждому качеству:

1. Любовь к своему Отечеству, забота об общем благе.

0 – ученик пренебрежительно относится к отечественной истории и культуре,

1 – мало интересуется историко-культурным прошлым и настоящим своего Отечества,

2 – сам интересуется историей и культурой своего Отечества, но активной позиции не проявляет,

3 – интересуется и гордится историей и культурой своего Отечества, проявляет активную позицию в жизни малого Отечества (села, района, города).

2. Любовь к родной природе.

0 – проявляет разрушительное отношение к природе,

1 – сам не проявляет бережного отношения к природе, участвует в деятельности по охране природы «за компанию»,

2 – любит и бережет природу, принимает участие в природоохранной работе,

3 – любит и бережет природу, организует природоохранную деятельность.

3. Бережливость в отношении к общественной и чужой собственности.

0 – не бережлив, ущерб чужому и общественному имуществу возмещает после настоятельных требований,

1 – проявляет бережливость при наличии внимания и контроля со стороны старших или товарищей,

2 – сам бережлив, но не побуждает к этому других,

3 – уважает чужую собственность, бережет школьное имущество, побуждает к этому других.

4. Бережливость и экономность в отношении к личной собственности.
- 0 – расточителен,
  - 1 – требует контроля и побуждает к бережливому отношению к личным вещам и денежным средствам,
  - 2 – бережет сам личные вещи, экономит денежные средства, но безразличен к расточительности других,
  - 3 – бережет личные вещи и экономит денежные средства, предупреждает расточительность товарищей.
5. Аккуратность.
- 0 – неряшлив,
  - 1 – требует напоминания о необходимости поддерживать чистоту и порядок,
  - 2 – сам аккуратен, но безразличен к неряшливости других,
  - 3 – аккуратен, поддерживает чистоту и порядок в школе и дома, осуждает неряшливость.
6. Товарищество, верность в дружбе.
- 0 – эгоистичен,
  - 1 – не всегда уважает интересы товарищей, иногда проявляет эгоизм,
  - 2 – верен в дружбе, отзывается на просьбы,
  - 3 – верен в дружбе, охотно сам помогает товарищам в их нуждах и добрых делах.
7. Доброжелательность.
- 0 – недобрый, драчливый,
  - 1 – сам не осуждает грубость и насилие, делает это лишь «за компанию»,
  - 2 – сам добрый и отзывчивый, помогает людям в трудные минуты, но не организует добрых дел.
  - 3 – добрый, заботливый, сам охотно помогает малышам и престарелым, организует добрые дела.
8. Вежливость и культура поведения.
- 0 – бестактный,
  - 1 – не всегда сам проявляет уважение и культуру поведения, требует контроля,
  - 2 – вежлив, уважителен по отношению к старшим товарищам,
  - 3 – вежлив, соблюдает такт, уважает старших товарищей, поддерживает культуру поведения в общении с товарищами.
9. Забота о своем здоровье.
- 0 – имеет вредные привычки и не реагирует на требования других,
  - 1 – имеет вредные привычки, требует контроля со стороны взрослых и товарищей,
  - 2 – бережет свое здоровье, но безразличен к курению и другим вредным привычкам своих товарищей,

3 – понимает общественную и личную ценность здоровья, сохраняет и укрепляет его, заботится о здоровом образе жизни других.

10. Самообладание и сила воли.

0 – безволен, подчиняется воле других,

1 – не всегда проявляет волю в добрых поступках, требует поддержки,

2 – сам проявляет волю, но безразличен к безволию своих товарищей,

3 – проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках,

побуждает к этому других.

11. Стремление к самосовершенствованию.

0 – не стремится к самосовершенствованию,

1 – сам не обращает внимания на свои слабые стороны, нуждается в поддержке,

2 – стремится к самосовершенствованию,

3 – знает свои сильные и слабые стороны, стремится к совершенствованию себя и других.

Итоговая таблица опроса:

Таблица 1

| №<br>п.п. | Вопрос                                                        | Опрошенные |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Средний<br>балл |
|-----------|---------------------------------------------------------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------|
|           |                                                               | 1          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                 |
| 1         | Любовь к своему Отечеству, забота об общем благе              |            |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |
| 2         | Любовь к родной природе                                       |            |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |
| 3         | Бережливость в отношении к общественной и чужой собственности |            |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |
| 4         | Бережливость и экономность в отношении к личной собственности |            |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |
| 5         | Аккуратность                                                  |            |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |
| 6         | Товарищество, верность в дружбе                               |            |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |
| 7         | Доброжелательность                                            |            |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |
| 8         | Вежливость и культура поведения                               |            |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |
| 9         | Забота о своем здоровье                                       |            |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |
| 10        | Самообладание и сила воли                                     |            |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |
| 11        | Стремление к самосовершенствованию                            |            |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                 |

Итого средний балл

## Параметр «Основные технические знания»

Лист учета выполнения контрольных заданий у обучающихся по программе  
«Школа горных видов спорта». ПДО Панченко Р.Д.

Дата: \_\_\_\_\_

Наименование пройденного блока материалов: (пример – альпинистские узлы)

Таблица 2

| №<br>п/п | Ф.И.<br>учащегося | Наименование контрольного вопроса |        |                |        |         |         | Приме-<br>чание | Реше-<br>ние         | итог<br>$\Sigma = 16/a$ |
|----------|-------------------|-----------------------------------|--------|----------------|--------|---------|---------|-----------------|----------------------|-------------------------|
|          |                   | Проводник<br>восьмерка            | Стремя | Средин-<br>ный | Булинь | Прусика | Рифовый |                 |                      |                         |
| 1        | Иванов<br>Петя    | +                                 | -      | +              | +      | +       | +       |                 | ≤8<br>допуск         | 8,3                     |
| 2        | Петров<br>Андрей  | -                                 | +      | +              | -      | +       | -       |                 | >8<br>пере-<br>сдача | 5,0                     |
| 3        |                   |                                   |        |                |        |         |         |                 |                      |                         |
| 4        |                   |                                   |        |                |        |         |         |                 |                      |                         |
| 5        |                   |                                   |        |                |        |         |         |                 |                      |                         |

В столбец № п/п: вносится номер по порядку;

В столбец ФИ учащегося: вносится имя и фамилия учащегося согласно данным в журнале;

В примечание: все особенности (если таковые есть) проявления признака (критерия) или любые другие сведения, имеющие значения, по мнению педагога.

В ячейки напротив фамилии вносятся условные знаки + / - (зачет / не зачет)

В столбце Итог прописывается итоговый набранный балл (от 1 до 16) по результатам правильности выполнения заданий, которые будут внесены в сводную таблицу наблюдения (оценочный лист).

Пропускной балл к допуску к дальнейшему обучению – не менее 8. Если в итоге набран балл менее 8, то проводятся дополнительные занятия с конкретным учеником, с последующей пересдачей.

16 – максимальный оценочный балл при подведении итогов проверки знаний.

Пример выбора условных знаков:

+ удовлетворительный уровень усвоения пройденного материала (зачет);

- неудовлетворительный уровень усвоения пройденного материала (не зачет).

Лист учета выполнения контрольных заданий ведется в двух экземплярах. Первый для входной диагностики, второй для итоговой диагностики.

# Параметр «Основные технические навыки»

Итоговый лист учета выполнения контрольных заданий обучающимися по программе

«Школа горных видов спорта». ПДО Панченко Р.Д.

Дата: \_\_\_\_\_

Таблица 3

| № п/п                                     | Ф.И. учащегося | Наименование основных контрольных блоков навыков |                             |                                              |                         |                           |                                                                 |                                       |                         | Средний балл (из 8 возможных)  |
|-------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|
|                                           |                | 1. Подъем по веревке с жумаром                   | 2. Траверс с самостраховкой | 3. Спуск по веревке со спусковым устройством | 4. Правила скалолазания | 5. Передвижение в связках | 6. Правила спортивного туризма (практика прохождения дистанции) | 7. Формы горного рельефа терминология | 8. Управление байдаркой |                                |
| 1                                         |                | +                                                | +                           | +                                            | +                       | -                         | +                                                               | -                                     | -                       | 5                              |
| 2                                         |                |                                                  |                             |                                              |                         |                           |                                                                 |                                       |                         |                                |
| 3                                         |                |                                                  |                             |                                              |                         |                           |                                                                 |                                       |                         |                                |
| ...                                       |                |                                                  |                             |                                              |                         |                           |                                                                 |                                       |                         |                                |
| 15                                        |                |                                                  |                             |                                              |                         |                           |                                                                 |                                       |                         |                                |
| Средний балл успеваемости группы учащихся |                |                                                  |                             |                                              |                         |                           |                                                                 |                                       |                         | $= \sum \beta_{\text{ср}} / K$ |

В столбец № п/п: вносится номер по порядку;

В столбец ФИ учащегося: вносится имя и фамилия учащегося согласно данным в журнале;

В ячейки напротив фамилии вносится отметка (+ / -), свидетельствующая о достаточности или не достаточности навыков по конкретному разделу.

В столбце «Средний балл» ставится средний балл (от 1 до 8) по всем разделам контрольных блоков навыков, равный количеству удовлетворительных ответов учащегося.

Средний балл успеваемости группы учащихся рассчитывается по формуле  $= \sum \beta_{\text{ср}} / K$

Где,  $\sum \beta_{\text{ср}}$ —Сумма средних баллов;

K – количество учащихся.

Критерий оценки успеваемости группы:

Если средний балл успеваемости группы от 1 до 5, то программа считается не освоенной и требуется корректировка учебного процесса.

Если средний балл успеваемости группы от 5 до 8, то программа считается достаточно освоенной и требуются личностно ориентированные занятия с отдельными отстающими.

Итоговый сводный лист наблюдения ведется в двух экземплярах. Первый для входной диагностики, второй для итоговой диагностики.



## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Таблица 1

| №<br>п/п | Разделы<br>или тема<br>программы                                | Форма занятий                               | Приемы и методы<br>организации и<br>проведения занятия                                                                                               | Дидактический<br>материал, техническое<br>оснащение занятий                                              |
|----------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Вводное<br>занятие,<br>техника<br>безопасности<br>(3 часа)      | Учебные занятия,<br>практические<br>занятия | Беседа, рассказ,<br>практическое<br>знакомство с<br>альпинистским<br>снаряжением                                                                     | - Инструкции по<br>технике безопасности<br>- Правила поведения в<br>горах и на тренировках               |
| 1        | Альпинистс-<br>кие узлы<br>(18 часов)                           | Учебные занятия,<br>практические<br>занятия | Беседа, объяснения,<br>демонстрация,<br>самостоятельная<br>работа,<br>Соревнования                                                                   | - Веревки для вязания<br>узлов                                                                           |
| 2        | История<br>горных видов<br>спорта<br>(3 часа)                   | Учебные занятия                             | Беседа, рассказ,<br>творческое задание,<br>конкурс творческих<br>работ «на тему<br>горных видов спорта»                                              | - Учебные плакаты,<br>видеофильмы                                                                        |
| 3        | Обеспечение<br>безопасности<br>в горах (3<br>часа)              | Учебные занятия                             | Беседа, рассказ,<br>демонстрация<br>наблюдение                                                                                                       | - Плакаты, видеоролики                                                                                   |
| 4        | Изучение<br>деталей<br>горного<br>рельефа<br>(3 часа)           | Учебные занятия                             | Беседы, объяснение,<br>обсуждение.                                                                                                                   | - Иллюстрации                                                                                            |
| 5        | Табельное<br>снаряжение<br>альпиниста,<br>ледолаза<br>(6 часов) | Учебные занятия,<br>практические<br>занятия | Беседы, объяснение,<br>рассказ,<br>демонстрация, работа<br>под руководством<br>педагога,<br>практическое<br>исследование<br>назначения<br>снаряжения | - Снаряжение<br>альпиниста и ледолаза,<br>- тренажер для<br>практического<br>использования<br>снаряжения |
| 6        | Организация<br>быта в полевых<br>условиях<br>(12 часов)         | Учебные занятия,<br>практические<br>занятия | Объяснение,<br>демонстрация,<br>практика                                                                                                             | - Иллюстрации,<br>- снаряжение<br>кемпинговое                                                            |
| 7        | Геология и<br>горные породы<br>(3 часа)                         | Учебные занятия,<br>практические<br>занятия | Объяснение,<br>демонстрация,<br>обсуждение,<br>работа под<br>руководством<br>педагога                                                                | Иллюстрации, образцы<br>горных пород                                                                     |
| 8        | Техника<br>передвижения<br>по                                   | Учебные занятия,<br>практические<br>занятия | Беседы, объяснение,<br>демонстрация, работа<br>под руководством                                                                                      | - Альпснаряжение<br>- Вербочные перила                                                                   |

|    |                                                    |                                             |                                                                              |                                                               |
|----|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|    | закрепленным<br>веревочным<br>перилам<br>(33 часа) |                                             | педагога                                                                     |                                                               |
| 9  | Скалолазание<br>(48 часов)                         | Учебные занятия,<br>практические<br>занятия | Объяснение, рассказ,<br>демонстрация, работа<br>под руководством<br>педагога | Специальное<br>снаряжение для<br>скалолазания                 |
| 10 | Передвижение<br>в связках<br>(24 часа)             | Практические<br>задания                     | Работа под<br>руководством<br>педагога                                       | Специальное<br>снаряжение для<br>скалолазания и<br>альпинизма |
| 11 | Ледолазание<br>(69 часов)                          | Практические<br>задания                     | Работа под<br>руководством<br>педагога                                       | Специальное<br>снаряжение для<br>ледолазания                  |
| 12 | Школа<br>гребного<br>слалома<br>(18 часов)         | Практические<br>задания                     | Работа под<br>руководством<br>педагога                                       | Байдарки, экипировка<br>для водного туризма                   |
| 13 | Спортивный<br>туризм<br>(63 часа)                  | Практические<br>задания                     | Работа под<br>руководством<br>педагога                                       |                                                               |
| 14 | Походы<br>выходного дня<br>(18 часов)              | Учебные занятия,<br>практические<br>задания | Работа под<br>руководством<br>педагога                                       |                                                               |
|    |                                                    |                                             |                                                                              |                                                               |

