Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества имени Н.К. Крупской»

Грудинина Анастасия Евгеньевна

Подписано цифровой подписью: Грудинина Анастасия Евгеньевна
Дата: 2023.09.29 11:14:57 +07'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СКАЛОЛАЗАНИЕ»

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст учащихся: 7 – 18 лет
Срок реализации программы: 3года

Разработчики:
Прасолова Полина Евгеньевна
педагоги дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ, 2023

Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка
Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение дополнительного образования
«Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской»

РАССМОТРЕНА на заседании методического совета Протокол №2 от 23.05.2023	ПРИНЯТА На заседании педагогического совета Протокол №3 от 30.05.2023	УТВЕРЖДАЮ Директор Дворца детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской _____ А.Е. Грудинина Приказ №590 от 30.05.2023

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «СКАЛОЛАЗАНИЕ»

Направленность: туристско-краеведческая
Возраст учащихся: 7 – 18 лет
Срок реализации программы: 3года

Разработчики:
Прасолова Полина Евгеньевна
педагоги дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ, 2023

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

Пояснительная записка

Направленность программы «Скалолазание» (далее Программы) туристско-краеведческая.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 No ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации 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»).
- Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я – Кузбассовец» на период до 2025 года».
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области».
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 13.01.2023 № 102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования, и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

Уровень освоения содержания программы:

1 год обучения – стартовый уровень,

2-3 годы обучения – базовый уровень.

Актуальность программы обусловлена тем, что в постиндустриальном обществе, где решены задачи удовлетворения базовых потребностей человека, на передний план выдвигаются ценности самовыражения, личностного роста и гражданской солидарности (Концепция развития дополнительного образования детей). Это означает переход от задачи обеспечения доступности и обязательности образования к задаче проектирования пространства персонального образования для самореализации личности. Приоритетным в образовании становится ориентация на индивидуальное развитие личности, формирование универсального умения учащихся ставить и решать задачи для разрешения возникающих в жизни проблем – профессиональной деятельности, самоопределения, повседневной жизни.

Как утверждает К. Лоренц: "Для духовного и душевного здоровья человека необходимы красота природы и красота созданной человеком культурной среды". Это суждение Нобелевского лауреата созвучно содержанию принципа гуманизации как ведущего руководящего направления российского образования, призванного "уравновешивать проблемы, вызванные нарастающими темпами технократизации общества, сохранять традиции чувственного, морально-нравственного и неразрывно с ним связанного духовного воспитания" (И.В. Ягодоская). Решению этой проблемы служат различные способы реализации содержания, форм и методов образования, одним из которых является туристско-краеведческая деятельность. Туристско-краеведческая деятельность учащихся является одним из эффективных средств комплексного воздействия на формирование их личности. В ней при правильном педагогическом построении формируются все основные стороны воспитания: идейно-политическое, нравственное, трудовое, эстетическое, физическое, значительно расширяется кругозор учащихся - идет интенсивное умственное развитие.

Необходимо рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным. Гармоничного развития личности без развития интеллекта и, одновременно, здоровья быть не может. Эта необходимость ставит актуальные задачи перед системой дополнительного образования. Предполагает вовлечение детей в такие виды деятельности, в которых равноценно обеспечивалось как интеллектуальное, так и физическое развитие, стремление к ведению здорового образа жизни. Они связаны с необходимостью расширения сферы благотворного влияния занятий физическими упражнениями и использования элементов спортивной интеллектуальной деятельности в формировании личности ребенка.

Спортивное скалолазание – один из немногих видов спорта, сочетающих физическое движение с движением мысли. Суть его: на старте (у скалы или искусственном рельефе) участнику демонстрируют трассу. Цель – преодолеть её, затратив на это как можно меньше времени. Спортсмен должен не только как можно быстрее продумать маршрут движения, но и решить, как он его преодолеет, а затем лезть к намеченной цели. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» способствует решению приоритетных задач развития личности через занятия скалолазанием.

Одним из требований Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей к порядку обновления содержания и методов обучения является реализация форм организации образовательной деятельности основанная на модульном принципе. В программу «Скалолазание» включены следующие модули: «Учебно-тренировочные сборы», «Учебно-тренировочный поход» (некатегорийный), «Категорийный, учебно-тренировочный поход».

Имеется запрос учащихся и их родителей на активный отдых детей в природной среде, в летний-каникулярный период. Для его удовлетворения в программу включены модули «Учебно-тренировочные сборы», «Учебно-тренировочный поход» (некатегорийный), «Категорийный, учебно-тренировочный поход»; что, несомненно, повышает актуальность программы; позволяет отработать и закрепить на практике в природной среде, изученное в течении года.

В соответствие с запросами учащихся и родителей, один модуль, может быть заменен на другой.

Введённый в Программу раздел «Профориентация туриста» обогащает представление подростков о труде взрослых, знакомит с ещё одной профессией, и возможно увлечение ребёнка станет его будущей профессией.

Отличительная особенность программы Данная Программа опирается на программу «Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (составители: Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В., Першин В.Н. и др.). Представленная Программа даёт более широкое представление о скалолазании, как одного из направлений альпинизма, и осуществляет знакомство с другими его направлениями, такими как: скайрайнинг, драйтулинг и ледолазание. Это даёт возможность вариативности выбора направлений в развитии учащегося, совершенствовании его физических качеств. Кроме того, для учащихся первого года обучения, содержание Программы дополнено начальной туристской подготовкой. Программа разработана в 2017 году.

Отличие программы от уже существующих в том, что ее реализация основана на модульном принципе представления содержания.

Адресат программы. Данная Программа рассчитана на детей возраста – 7-18 лет. Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками, соревнованиям и походам. Учащиеся старше 18 лет, обучающиеся в вузах и других ОУ, имеют право посещать занятия, участвовать в походах, соревнованиях вне списочного состава объединения. Количественный состав группы первого года обучения – 8-10 человек. Также при определении количества человек присутствующих на занятии по скалолазанию необходимо учитывать возможности скалодрома (помещения) в соответствии с нормами СанПинов.

Для учащихся, уже имеющих базовую подготовку (занимавшихся ранее в других спортивных объединениях учреждений дополнительного образования), возможно зачисление по результатам тестирования и проверки физических способностей в группу соответствующего года обучения.

Объем и срок реализации программы. 3г. –756 часов. 1, 2г.о. – 216ч., 3г.о. – 324ч.

Форма организации образовательной деятельности – очное, очно-заочное, заочное.

Формы обучения. Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий. 1, 2г.о. – 3раза в неделю по 2ч. 3г.о. – 3 раза в неделю по 3 ч. (возможно совмещение занятий при проведении походов, УТЗ, при этом необходимо составление особого графика).

Цель стартового уровня освоения содержания программы: развитие физических качеств учащихся, устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни через овладение основными техниками лазания и посредством туристско-краеведческой деятельности.

Цель базового уровня освоения содержания программы: развитие физических качеств и совершенствование техники лазания учащихся. Развитие волевых качеств, формирование творческого мышления и командного духа, для личного спортивного роста в скалолазании и туристско-краеведческой деятельности.

Задачи стартового уровня:

- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием;
- знакомство с историей развития скалолазания;
- развитие необходимых скалолазу физических качеств;
- научить основам техники и тактики скалолазания;
- сформировать знание об основах физической культуры для укрепления здоровья человека;
-изучить комплекс специальных упражнений, важных для скалолазания;
- познакомить с основными видами лазания;
- освоение основных видов страховки и самостраховки и техники безопасности в скалолазании;
- познакомить с личным, групповым и специальным снаряжением и особенностями его эксплуатации;

- научить основным техническими, тактическим приемам спортивного туризма и спортивного ориентирования;

Задачи базового уровня:

- совершенствование и применение на практике технических, тактических приемов спортивного туризма и спортивного ориентирования; работы с личным, групповым и специальным снаряжением, его хранения, и ремонта;
- совершенствование техники лазания;
- освоение основных видов страховки и самостраховки в скалолазании;
- овладение основами техники альпинизма;
- повышение уровняобщей и специальной физической подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта;
- формировать представление о профессиях взрослых (экскурсовод, гид) и трудовых процессах.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Часовая нагрузка на 1 год обучения	Часовая нагрузка на 2 год обучения	Часовая нагрузка на 3 год обучения
1.	Скалолазная подготовка	26	48	110
2.	Альпинистская подготовка	0	0	28
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	8	12	6
4.	Основы туристской подготовки	32	34	12
5.	Общая и специальная физическая подготовка	130	102	162
6.	Психологическая подготовка	18	18	4
7	Итоговое занятие	2	2	2
ИТОГО:		**216**	**216**	**324**

Таблица 1

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	**Скалолазная подготовка**	**26**	**4**	**22**
1.1	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Техники лазания. Страховка.	10	2	8
1.2	Скалолазное снаряжение	4	2	2
1.3	Техническая и тактическая подготовка	12	0	12
2.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**8**	**6**	**2**
2.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на его развитие	2	2	0
2.2	Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний	2	2	0
2.3	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм	2	2	0
2.4	Оказание первой медицинской помощи	2	0	2
3.	**Основы туристской подготовки**	**32**	**10**	**22**
3.1	Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий	2	2	0

3.2	Правила движения в походе, преодоление препятствий	2	2	0
3.3	Личное и групповое туристское снаряжение	6	2	4
3.4	Организация туристского быта	6	2	4
3.5	Топография и ориентирование	16	2	14
4.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**130**	**0**	**130**
4.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	96	0	96
4.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	28	0	28
4.3	Выполнение контрольных нормативов	6	0	6
5.	**Психологическая подготовка**	**18**	**2**	**16**
6.	**Итоговое занятие**	**2**	**0**	**2**
	Итого за период обучения	**216**	**16**	**200**

Таблица 2

Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

Скалолазная подготовка.

Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Техника лазания. Страховка. Понятия: «страховка», «верхняястраховка», «нижняястраховка». Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Команды страхующего. Значение самостраховки. Техника постановки рук и ног во время лазания. Правила организации страховки. Гимнастическаястраховка. Виды лазанья. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазанья. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазанья от крутизны рельефа. Понятие траверса - особенности движения траверсом. Спуск. Способы спуска.

Практика. «Разработка» правил поведения и техники безопасности на занятиях. Постановка рук и ног во время лазания. Организация верхнейстраховки. Организация нижнейстраховки.Гимнастическаястраховка.

Скалолазное снаряжение.Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Страховочные системы. Страховочные веревки. Страховочные карабины. Страховочная «восьмерка», другие страховочные устройства. Скальные туфли и их особенности. Гигиенические требования к одежде занимающихся. Особенности подбора обуви. Особенности подбора страховочной системы.

Практика. Маркирование веревок. Отработка надевания и регулирования беседки и каски. Муфтование карабина. Применение страховочного оборудования.

Техническая и тактическая подготовка. Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Тактическая подготовка. Индивидуальная и командная тактика. Анализ деятельности спортсмена.

Практика. Демонстрация фотографий, видеофильмов, отработка технических и тактических навыков.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений на его развитие. Сердечно-сосудистая система. Дыхание. Центральная нервная система. Влияние занятий физической культурой и спортом на организм человека. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, профилактика различных заболеваний. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием. Сущность

закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях альпинизмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Профилактика травм и заболеваний. Потертости. Правильный подбор обуви и одежды для лазания и тренировочных занятий.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.Врачебный контроль во время скалолазных мероприятий и медицинский самоконтроль. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма. Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний. Субъективные данные самоконтроля спортсмена: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Дневник самоконтроля. Профилактика травм и заболеваний.

Оказание первой медицинской помощи.Алгоритм оказания первой доврачебной помощи; наложение повязки, иммобилизация при переломах. Временная остановка кровотечений, первая доврачебная помощь при ожогах, порезах, простейших травмах; Туристская аптечка.

Практика.Наложение повязки. Обработка ран. Обработка ожогов.

Основы туристской подготовки

Техника безопасности при проведении туристских походов, выездных мероприятий. Дисциплина в походе и на занятии – основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Правила движения в походе, преодоление препятствий. Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по травянистым склонам.

Практика.Отработка движения колонной. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Личное и групповое туристское снаряжение. Личное снаряжение. Требования к туристскому снаряжению: прочность, лёгкость, безопасность эксплуатации, удобство в использовании, гигиеничность, эстетичность. Групповое и личное снаряжение туриста. Подготовка личного снаряжения к походу с учётом условий однодневного летнего похода. Обеспечение влагонепроницаемости вещей в рюкзаке, палатке. Обувь и уход за ней. Сушка одежды и обуви в походе.

Практика. Комплектование личного и общественного снаряжения. Подгонка личного снаряжения.

Организация туристского быта. Правила организации питания в походе. Обязанности дежурных по кухне. Хранение кухонных и костровых принадлежностей, топора, пилы. Оборудование места для приёма пищи. Мытьё и хранение посуды.Типы костров и их назначение. Заготовка растопки для костра, дров и предохранение их от намокания. Разведение костра в сырую погоду, при сильном ветре, в сильном тумане.

Практика. Выбор места бивуака. Самостоятельная работа по развёртыванию и свёртыванию лагеря. Установка палатки. Заготовка дров. Дежурство по кухне.

Топография и ориентирование.Карта. Масштаб карты. Умение определять расстояние на карте. Знание условных знаков спортивной карты (10-15 знаков). Легенда карты. Компас и его устройство. Что такое азимут.

Практика. Зарисовка топографических знаков. Топографический диктант. Разбор топографического диктанта. Повторение плохо усвоенных топографических знаков. Проложение на карте маршрута по его текстовому описанию (легенде). Прохождение маршрута. Ориентировка на местности.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП). Достижение высоких и стабильных результатов в скалолазании и туризме средствами общей физической подготовки: общеразвивающие упражнения, занятия различными видами спорта: легкой атлетикой, плаванием, скалолазанием.

Практика.Проведение разминки. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координации движений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки. Упражнения для ног. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые вращения. В положении лежа - поднимание и опускание ног. Упражнения для развития координации. Хождение по бревну. Лазание без рук по пологим скалам.Упражнения для развития гибкости. Шпагат продольный,шпагат поперечный.Баттерфляй сидя, растяжка верхнего плечевого пояса, растяжка предплечий и запястий, растяжка плечей, растяжка трицепсов.

Специальная физическая подготовка (СФП). Роль **с**пециальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы пальцев.

Практика. Упражнения для развития выносливости. Бег в равномерном темпе. Лазание длинных траверсов. Лазание вверх -вниз Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук, лежа на полу, на перекладине. Поднимание туловища из положения лежа. Приседание на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах. Лазание боулдерингов на скалодроме.

Выполнение контрольных нормативов. Контрольные упражнения и тесты (Приложение 1).

Психологическая подготовка.

Общение. Речь. Их роль во взаимодействии. Умение слушать. Формирование навыков взаимодействии с социальным окружением.

Практика.Упражнения направленные на развитие: успешных стратегий при взаимодействии, коммуникативных умений, речи. Разнообразие мнений. Умение объективно оценивать ситуацию, делать комплимент, говорить приятное.

Упражнения «Превращаем проблему в цели», «Заверши фразу», «Контакты», Ролевая игра «Ребятушки - козлятушки», «Гороховый король», «Пустой стул», «Плохо - хорошо», «Три ответа», «Шаг навстречу» (Приложение 2).

Итоговое занятие.

Подведение итогов. Планирование на следующий учебный год.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	**Скалолазная подготовка**	**48**	**10**	**38**
1.1	Скалолазание в мире, России	2	2	0
1.2	Горные районы представляющие интерес для скалолазов	2	2	0
1.3	Приёмы страховки и техника безопасности	6	2	4
1.4	Техническая и тактическая подготовка	20	2	18
1.5.	Участие в соревнованиях	18	2	16
2.	**Основы гигиены и первая доврачебная помощь**	**12**	**6**	**6**

2.1	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение спортивных травм на тренировках	4	2	2
2.2	Состав медицинской аптечки	4	2	2
2.3	Основные заболевания в горах и оказание первой доврачебной помощи	4	2	2
3.	**Основы туристской подготовки**	**34**	**6**	**28**
3.1	Подготовка к походу, выездному мероприятию	4	2	2
3.2	Походная практика - участие в выездном мероприятии	10	2	8
3.3	Топография и ориентирование	20	2	18
4	**Общая и специальная физическая подготовка**	**102**	**0**	**102**
4.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	64	0	64
4.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	32	0	32
4.3	Выполнение контрольных нормативов	6	0	6
5	**Психологическая подготовка**	**18**	**2**	**16**
6	**Итоговое занятие**	**2**	0	**2**
	Итого за период обучения	**216**	**24**	**192**

Таблица 3

Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

Скалолазная подготовка.

Скалолазание в мире, России. Понятие о скалолазание как о виде спорта, образе жизни, способе самопознания и саморазвития. Историческое развитие скалолазания в мире. Современные тенденции развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Смежные виды спорта – альпинизм и ледолазание. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Скалолазание и Олимпийское движение Краткий обзор развития скалолазания в области, городе, регионе. Присвоение разрядов и званий в скалолазании.

Горные районы представляющие интерес для скалолазания. Ближние горные районы: Горная Шория; скалы в р-не пос. Мундыбаш, Орловские скалы, скалы «Верблюды», «Поднебесные Зубья»; Тримолиты; Кемеровские скалы. Дальние горные районы: Красноярские столбы, Горный Алтай, р-н Ергаки, Урал, Кавказ, Крым.

Приёмы страховки. Техника безопасности. Естественные виды опасности на скалах. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. Требования безопасности, предъявляемые к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Виды и приемы страховки. Снаряжение, применяемое скалолазами для организации страховки на искусственном и естественном рельефе. Особенности гимнастической страховки. Области применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах.

Практика. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Применение гимнастической страховки. Сдача зачета.

Техническая и тактическая подготовка. Закрепление и дальнейшее совершенствование двигательных действий. Вариативность применения различных технических приемов, в зависимости от вида лазанья. Причины технических ошибок. Методы предупреждения и исправления ошибок в процессе обучения и тренировки. Совершенствование технического мастерства по мере роста физической подготовленности. Развитие и совершенствование тактического мышления. Совершенствование индивидуальных тактических приемов. Развитие специальных качеств, влияющих на тактику спортсмена – зрительной и двигательной памяти, умения планировать действия, умения выбирать нужный прием, рассчитывать по времени силы и т.п.

Практика. Повторение ранее изученных технических приёмов в различных ситуациях. Тактическая подготовка в боулдеринге. Тактическая подготовка в лазанье на трудность. Тактическая подготовка в лазанье на скорость. Совершенствование техники выполнения

силовых перехватов. Совершенствование техники динамических перехватов. Совершенствование техники постановки и работы ног. Совершенствование техники движения траверсом. Совершенствование техники спуска.

Участие в соревнованиях.Правила соревнований. Их организация и проведение. Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Определение результатов и итоговый протокол.

Практика. Участие в соревнованиях.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках. Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям скалолазанием. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Меры предупреждения переутомления. Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и не правильном построении учебно-тренировочного процесса. Спортивный массаж и его применение в процессе тренировки, приёмы само массажа, противопоказания к массажу.

Практика. Прохождение врачебного контроля. Ведение дневника самоконтроля. Изучение приёмов самомассажа.

Состав медицинской аптечки. Состав медицинской аптечки, перечень и названия лекарств. Показания и противопоказания к применению лекарственных препаратов. Хранение, транспортировка, пополнение аптечки.

Практика. Формирование аптечки. Знакомство с лекарственными препаратами и правила их использования.

Основные заболевания в горах и оказание первой доврачебной помощи. Общая характеристика повреждений. Основные правила оказания первой доврачебной помощи при повреждениях и ранениях. Характеристика различных видов кровотечений и их причины. Способы остановки кровотечений (давящая повязка, наложение жгута, пережатие артерий, сгибание конечностей). Оказание помощи при носовом кровотечении. Характеристика различных видов травм (ушибы, растяжения, вывихи). Причины и признаки травм. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах. Переломы костей и их причины. Характеристика различных видов переломов (открытые и закрытые). Правила оказания первой доврачебной помощи при переломах. Причины и признаки укуса насекомых. Правила оказания первой медицинской помощи при укусах клещей. Причины и признаки термических ожогов, правила оказания первой медицинской помощи. Причины теплового и солнечного ударов, правила оказания первой медицинской помощи. Причины и признаки обморока, правила оказания первой медицинской помощи. Причины и признаки пищевых отравлений, правила оказания первой медицинской помощи. Причины и признаки отравления ядовитыми растениями, ягодами, грибами, правила оказания первой медицинской помощи.

Практика.Отработка оказания первой доврачебной помощи пострадавшему. Наложение повязок и остановка кровотечений. Наложение шин.

Основы туристской подготовки

Подготовка к походу, выездному мероприятию. Подбор группы и распределение обязанностей. Оформление маршрутной документации. Порядок получения разрешения на выход в 1-3-х дневные и многодневный поход. Смотр готовности, его назначение. Подготовка снаряжения. Смета расходов на подготовку и проведение походов.

Практика. Изучение маршрутов учебно-тренировочных походов. Изучение маршрутов зачётного летнего похода. Составление подробного плана-графика похода. Заполнение маршрутной документации. Составление сметы расходов.

Походная практика – участие в выездном мероприятие. Определение состава группы, смотр готовности. Распределение обязанностей, составление плана и сметы похода. Сбор необходимого снаряжения.

Практика. Участие в н/к походе.

Топография и ориентирование. Правила соревнований по спортивному ориентированию. Снаряжение ориентировщика. Специализированные качества ориентировщика. (чувство расстояния, направления, чтение карты). Действия ориентировщика на различных участках трассы. Соотношение скорости бега и качества ориентирования. Слежение за местностью и одновременным чтением карты. Измерение расстояний на карте. Измерение расстояний на местности парами шагов, по времени, глазомерно, интуитивно. Контроль расстояния с помощью деталей карты. Направление. Контроль направления с помощью компаса и карты. Выход на КП. Отметка на КП. Уход с КП.

Практика. Изучение на местности изображения местных предметов, знакомство с различными формами рельефа. Топографические диктанты, упражнения на запоминание знаков, дидактические игры, мини-соревнования. Упражнения на глазомерную оценку азимутов. Построение на бумаге заданных азимутов. Упражнение на инструментальное (транспортиром) измерение азимутов на карте. Ориентирование карты по компасу. Упражнения на засечки: определение азимута на заданный предмет (обратная засечка) и нахождение ориентиров по заданному азимуту (прямая засечка). Движение по азимуту, прохождение азимутальных отрезков, азимутальных построений. Измерение своего среднего шага (пары шагов). Упражнения по отбору основных контрольных ориентиров на карте по заданному маршруту, отысканию на картах сходных ситуаций, определению способов привязки. Занятия по практическому прохождению мини-маршрута, движение по легенде.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП). Практика.Общая разминка: легкий разминочный бег с выполнением упражнений – скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений невысокой интенсивности.

Специальная разминка: упражнения на растягивание всех мышц, участвующих в процессе лазанья, лазанье по несложному разнообразному рельефу, упражнения на координацию движений эстафеты с элементами лазанья или различных имитаций лазанья.

Несложное лазанье до 4б включительно, лазанье на объём, лазанье на скоростную выносливость, лазанье без ног по большим зацепам, подвижные игры и эстафеты на скальном тренажёре, бег на скорость по скальному тренажёру.

Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении, сгибание рук в упоре лёжа. Упражнения для мышц шеи: наклоны и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, выпады с дополнительными пружинящими движениями, приседание на одной ноге, прыжковые упражнения. Бег по глубокому снегу.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

А). Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотом в приседе и полу приседе.

Б). Упражнения с отягощением на руках или ногах: лазанье траверса, не сложных трасс на скальном тренажёре.

В). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, поднимание на носки, приседания.

Специальная физическая подготовка. Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства скалолаза.

Практика. Лазанье на развитие выносливости. Лазанье максимально большое количество трасс достаточной сложности. Лазанье на максимально возможное время по рельефу средней тяжести.

Лазанье на развитие силы, лазанье по нависающему рельефу (зацепки активные, но требующие значительных сил для удержания).

Лазанье на развитие пластичности, растяжки, координации, равновесия, мышления, техничности – короткие боулдеринговые трассы на активных и пассивных зацепах, требующие при прохождении максимального складывания и вытягивания, растяжения тела и тонкой работы на равновесии. Трассы, требующие при прохождении максимальной нагрузки одновременно почти всех групп мышц.

Лазанье на технику. Замедленное прохождение трасс средней сложности с оттачиванием точности и правильности выполнения движений, с продумыванием максимальной рациональности хода.

Упражнение на перекладине. Подтягивание на обеих руках различными хватами, висы на обеих руках. Подъём носков ног на уровне пояса.

Упражнение на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Выполнение контрольных нормативов.

Сдача контрольных нормативов по ОФП

Сдача контрольных нормативов по СФП

Психологическая подготовка.

Психологические процессы, связанные с сознанием и поведением. Моторные и автономные процессы. Возбуждение. Восприятие. Поведение. Внимание. Два основных качества – интенсивность и устойчивость. Распределение и переключение внимания. Концентрация. Самооценка. Стиль общения. Психологическая усталость. Психологическое давление неблагоприятных факторов. Творчество общения. Экологическое сознание.

Практика. Групповые дискуссии, ролевые игры, решение психологических задач. Упражнения на развитие скорости реакции восприятия, ориентирование в пространстве, чувство свободы движения, внимания. Аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия, дыхательная гимнастика, тестирование.

Итоговое занятие.

Подведение итогов. Планирование на следующий учебный год.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	**Скалолазная подготовка**	**110**	**8**	**104**
1.1	Центры скалолазания, скальные тренажеры	2	2	0
1.2	Приёмы страховки и техника безопасности	10	2	8
1.3	Техническая и тактическая подготовка	70	2	68
1.4	Участие в соревнованиях	18	0	18
1.5	Инструкторская и судейская практика	10	2	8
2.	**Основы гигиены и первой доврачебной помощи**	**6**	**2**	**4**
2.1	Физиологические основы спортивной тренировки	4	2	2
2.2	Основные приёмы оказания первой доврачебной помощи	2	0	2
3.	**Основы альпинистской подготовки**	**28**	**0**	**28**
3.1	Начальное обучение тактике альпинизма	10	0	10
3.2	Передвижение по скалам и страховка (индивидуальная техника и в связках)	18	0	18
4.	**Основы туристкой подготовки**	**12**	**2**	**10**

4.1	Подготовка к походу, выездному мероприятию	2	0	2
4.2	Техника и тактика движения в туристском походе	10	2	8
5.	**Общая и специальная физическая подготовка**	**162**	0	**162**
5.1	Общая физическая подготовка	57	0	57
5.2	Специально физическая подготовка	99	0	99
5.3	Выполнение контрольных нормативов	6	0	6
6.	**Психологическая подготовка**	**4**	**4**	**0**
7.	**Итоговое занятие**	**2**	0	**2**
	Итого за период обучения	**324**	**12**	**312**

Таблица 4

Содержание учебно-тематического плана третьего года обучения

Скалолазная подготовка.

Центры скалолазания. Скальные тренажеры. Центры скалолазания на естественном рельефе. Их роль в пропаганде скалолазания и развитии массового спорта и спорта высших достижений. Специфика поддержания скальных массивов и маршрутов в безопасном, пригодном для тренировок состоянии. Оборудование, применяемое в подготовке трасс на естественном рельефе. Организация соревнований на естественном рельефе.

Центры скалолазания на искусственном рельефе. Их роль в развитии скалолазания и пропаганде спорта высших достижений. Соблюдение мер безопасности для занимающихся различных возрастов. Оборудование и снаряжение, применяемое для организации трасс на искусственном рельефе. Требования к такому оборудованию и снаряжению.

Приёмы страховки и техника безопасности. Полный инструктаж по технике безопасности. Нижняя страховка её особенности. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки в зале на скальных тренажерах различных типов и высоты. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Предупреждение травмоопасных ситуаций. Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалах. Особенности страховки на скалах. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Связь между соблюдением техники безопасности и сохранением здоровья.

Практика. Прохождение трасс с оттяжками.

Техническая и тактическая подготовка. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена. Основные технические приёмы используемые для экономии сил при прохождении несложных трасс. Влияние силы на технику. Овладение техникой – знание законов физиологических и психологических процессов. Важнейшее правило обучения спортивной технике – не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой скалолазания.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию. Тактика спортсмена – его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

Практика. Длительное непрерывное лазание с использованием максимального количества технических приёмов. Применение ранее изученных технических приёмов на более сложных трассах. Разучивание новых технических приёмов требующих продвинутой силовой подготовки. Использование техники на длинных и сложных трассах. Боулдеринговая техника. Техника бега на скорость на нависающих трассах. Рисование трасс по памяти. Мысленное прохождение трасс. Прохождение трасс с использованием комбинации. Упражнения на развитие техники лазанья. Упражнения на развитие

скалолазного мышления (самостоятельная подготовка и прохождение трасс на скалодроме на сложность). Предварительное «чтение» трасс на сложность, на скорость.

Участие в соревнованиях. Практика. Участие в соревнованиях по скалолазанию.

Инструкторская и судейская практика. Значение соревнований, виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях, регламент соревнований, подготовка и проведение соревнований. Судейские бригады, их состав и функции. Место проведения соревнования. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнования. Права и обязанности участников соревнования. Понятие ранга соревнования и рейтинга спортсменов. Определение результатов и итоговый протокол.

Практика. Инструкторская и судейская практика.

Основы гигиены и первой доврачебной помощи.

Физиологические основы спортивной тренировки.Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояние центральной нервной системы). Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по скалолазанию. Краткие сведения о восстановлении физических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Практика.Освоение приемов точечного массажа, Контроль физиологических показателей до нагрузки (измерение: пульса, давления, температуры тела, жим кистью) и после.

Основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Измерение температуры, пульса, артериального давления. Согревающие процедуры (компрессы, грелки), охлаждающие процедуры (компрессы, пузырь со льдом).

Помощь при переломах, ранах, кровотечениях. Оценка общего состояния пострадавшего, места и характера повреждения. Правила снятия одежды и обуви с пострадавшего. Правила наложения шин.

Травмы конечностей, закрытые и открытые переломы длинных костей, растяжения и разрывы связочного аппарата, вывихи суставов. Травмы в области живота, повреждение органов брюшной полости, повреждение таза и расположенных там органов. Травмы головы и туловища. Закрытые и открытые повреждения черепа и головного мозга, повреждения позвоночника и спинного мозга, повреждения лица и шеи, перелом ключицы, повреждения грудной клетки, переломы ребер. Иммобилизация пострадавшего.

Практика. Разучивание приемов оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.

Основы альпинистской подготовки.

Начальное обучение тактике альпинизма. Понятия о формах горного рельефа, степени его трудности, особенности поведения человека в горах, климатогеографические характеристики высокогорья, возможность возникновения аварийных ситуаций и поведение человека в них. Особенности маршрута в горных условиях, определение сроков, необходимых для достижения цели, основы ориентирования и привязка к местности, меры безопасности применительно к целям похода или учебного восхождения.

Элементы управления, понятия скорости и маневра. Существующая система категорий сложности горных восхождений и горная терминология, относящаяся к маршрутной документации, содержание тактических категорий, символика МИАА (Международная Интернациональная Ассоциация Альпинизма).

Практика.Тактические игры в классе с использованием отчетов о маршрутах первой категории сложности, фотографий с этих маршрутов. Тактические игры на местности: в походе, на скальном полигоне, на альпинистском мероприятии: обсуждение тактики движения по маршрутам первой категории сложности на наглядном и осязаемом рельефе.

Решение ситуационных тактико-технических задач (умозрительное – в классе и практическое на полигоне-стенде).

Передвижение по скалам и страховка. (Индивидуальная техника и в связках.)

Форма одежды. Снаряжение личное. Снаряжение групповое. Выбор кратчайшего пути (вертикаль). Выбор простейшего пути.

Техника и тактика прохождения скального участка в связке. Организация точки страховки на скальном участке. Элементы, применяемые для страховки на скалах. Принцип организации станции. Принцип организации станции на выступе. Требования к прочности выступа. Обматывание выступа. Станция через скальную проушину. Станция, организованная на элементах. Требования к нагрузкам на рывок. Порядок сборки. Расположение страхующего на станции. Обязанности страхующего (т.е. второго). Обязанности первого в связке. Организация страховочной цепи. Последовательность действий первого при прохождении скального участка. Последовательность команд первого и второго в связках. Взаимодействие связок. Движение связок: параллельное и последовательное по скалам II категории трудности. Требование к безопасности. Прохождение сыпучих участков. Действия и команды в случае схода камня или камнепада. Организация дюльфера с продергиванием веревки. Использование ледоруба на скальном рельефе.

Практика. Ознакомительное занятие со страховочными элементами в классе. Вязание станции на трех-четырех закрепленных карабинах. Прохождение небольшой трассы в связках по скалодрому. Отработка движений в связках на скальном полигоне.

Основы туристской подготовки.

Подготовка к походу, выездному мероприятию.Выбор района путешествия. Логика построения маршрута, запасные и аварийные варианты маршрутов. Возможность использования заброс. Использование при изучении маршрута похода отчетов групп. Изучение сложных участков маршрута и составление планов их преодоления. Регистрация в поисково-спасательном отряде. Составление плана подготовки путешествия членами группы в соответствии с их должностными обязанностями. Хозяйственная и техническая подготовка путешествия. Составление сметы путешествия.

Практика. Подготовка к совершению многодневного похода. Разработка планов, графиков и маршрутов учебно-тренировочных походов, заслушивание докладов о районе похода, подготовка маршрутной документации, картографического материала. Контрольные сборы: проверка личной и групповой готовности к выходу в экспедиции**.**

Техника и тактика движения в туристском походе. Переправы через реки. Характеристика равнинных и горных рек. Опасности, возникающие при организации переправ. Определение возможности и способа организации переправы на выбранном участке. Переправа по кладям, бревнам, камням. Использование переправы по веревке с перилами, навесной переправы.

Практические занятия. Отработка техники движения и преодоления препятствий. Организация наведения переправ. Походы.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Практика.Лазание на объём, лазание на скоростную выносливость, лазанье без ног по большим зацепам, подвижные игры и эстафеты на скалодроме, бег на скорость по скалодрому.

Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Бег по глубокому снегу.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

А) Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотом в приседе и полу приседе.

Б) Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, лёжа, сидя), с поворотами и приседаниями.

В) Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, поднимание на носки, приседания.

Специальная физическая подготовка. Практика. Упражнения на равновесие (хождение по канату, хождение по простым скалам 60-50 градусов без помощи рук). Упражнения на координацию.

Лазанье на развитие выносливости. Лазанье максимально большее количество трасс достаточной сложности с суммарным набором высоты за тренировку от 250м до 500м (рельеф обязательно нависающий).

Лазанье на максимально возможное время по рельефу средней тяжести.

Лазанье на развитие силы, лазанье по нависающему рельефу (зацепки активные, но требующие значительных сил для удержания).

Лазанье на развитие пластичности, растяжки, координации, равновесия, мышления, техничности – короткие боулдеринговые трассы на пассивах и микрозацепках, требующие при прохождении максимального складывания и вытягивания, растяжения тела и тонкой работы на равновесии. Трассы, требующие при прохождении максимальной нагрузки одновременно почти всех групп мышц.

Лазанье на технику. Замедленное прохождение, иногда очень, трасс средней сложности с оттачиванием точности и правильности выполнения движений, с продумыванием максимальной рациональности хода.

Упражнение на перекладине. Подтягивание на обеих руках различными хватами. Подъём носков ног к перекладине.

Упражнение на развитие гибкости, на развитие и расслабление мышц.

Ходьба с выпадами, скрестным шагом. Пружинные приседания в положении выпада, «полушпагат», «шпагат». Различные маховые движения ногами и руками. Пружинистые наклоны туловища вперёд, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Упражнения с палками и булавами. Отведение рук и ног в различных упражнениях из различных исходных положений, на месте, в движении. Размахивание руками и ногами, расслабление мышц при взмахе вперёд, назад, в стороны. Размахивание свободно опущенными руками при повороте туловища. Наклоны вперёд, в стороны, медленный бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук. Встряхивание рук, ног на месте и в движении. Глубокий вдох и выдох.

Упражнения на развитие длительной выносливости. Упражнения на развитие скоростных качеств (лазанье на скорость, бег, подвижные игры.) Упражнения на развитие силы (лазанье силовых, тяжелых трасс).

Выполнение контрольных нормативов.

Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Сдача контрольных нормативов по СФП.

Психологическая подготовка.

Психологическая характеристика спортивной деятельности. Психологические вопросы обучения и воспитания. Психологическая структура двигательного действия. Самоконтроль и саморегуляция двигательных действий. Психологические вопросы овладения тактическими действиями. Психология спортивного соревнования. Состояние психической готовности к соревнованию. Уровни состояния психической готовности. Процесс психологической готовности к соревнованиям. Общая и специальная

психологическая подготовка. Уровни эмоционального возбуждения и его регуляция. Динамика предсоревновательного эмоционального возбуждения. Саморегуляция неблагоприятных предсоревновательных состояний. Контроль и регуляция внешних проявлений эмоций. Саморегуляция путем изменения содержания сознания. Внешняя регуляция эмоционального возбуждения.

Итоговое занятие.

Анализ работы в текущем году. Сравнение с предыдущими. Определение динамики развития. Подведение итогов.

Планируемые результаты

Стартового уровня.

- сформирован стойкий интерес к занятиям скалолазанием;
- учащиеся ознакомлены с историей развития скалолазания;
- у учащихся развиты необходимые скалолазу физических качеств;
- учащиеся овладели основами техники и тактики скалолазания;
- учащиеся овладели знаниями основ физической культуры для укрепления здоровья человека;
- учащиеся знают и демонстрируют комплекс специальных упражнений, важных для скалолазания;
- учащиеся овладели основными видами лазания;
- учащиеся освоили основные виды страховки, самостраховки и техники безопасности в скалолазании;
- учащиеся познакомятся со снаряжением, правильностью использования, и способами хранения;
- учащиеся научаться техническим приемам спортивного туризма;

Базовогоуровня:

- учащиеся совершенствуют и применяют на практике технические, тактические приемы спортивного туризма и спортивного ориентирования; умение работы с личным, групповым и специальным снаряжением, его хранения, и ремонта;
- учащиеся владеют и демонстрируют основные виды лазания;
- владеют основными видами страховки и самостраховки в скалолазании;
- учащиеся знакомы с основами техники альпинизма;
- у учащихся повышен личный уровень общей и специальной физической подготовленности;
- приобретен соревновательный опыт;
- учащиеся владеют представлением о профессиях взрослых (экскурсовод, гид) и трудовых процессах

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объём учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	216	36	72	2 раза в неделю по 3ч.
2	2	216	36	72	2 раза в неделю по 3ч.
3	3	324	36	108	3 раза в неделю по 3ч.

Условия реализации Программы

Для реализации Программы необходим отдельный учебный кабинет, который должен быть оснащен мебелью и специальным оборудованием (см.таблицу).

Личное снаряжение

№	Наименование	Количество
1.	Стол учительский столы ученические	1 5

№	Наименование	Количество
	стулья ученические учебная доска	10 1
2.	Скалодром	1
3.	система страховочная;	10
4.	скальные туфли; мешок для магнезии;	10
5.	страховочное устройство «восьмерка»;	10
6.	карабин с муфтой;	10
7.	дневник тренировок;	10
8.	секундомер;	2
9.	спальный мешок;	10
10.	коврик «каремат»;	10
11.	рюкзак	10
12.	Палатка 2-х местная	2
13.	Палатка 3-х местная	3
14.	Компас туристический	3
15.	Спальник	10
16.	Коврик полиуретановый	10
17.	Костровые принадлежности	Комплект
18.	Варочные котлы	2 комплекта
19.	Топор	3
20.	Пила	2
21.	Тент-навес	1
22.	тренажеры;	2
23.	зацепы с болтами и шайбами;	1000 шт.
24.	веревки страховочные;	7
25.	крючья скальные;	
26.	средства для промежуточных точек страховки на скалах;	
27.	оттяжки с карабинами;	
28.	стационарное оборудование для верхней страховки;	
29.	гимнастические маты;	
30.	средства для подъема,	
31.	средства для спуска по веревке.	

Формы аттестации: тестирование, конкурс, викторина, олимпиада, соревнование.

Оценочные материалы: тестовые задания, результаты тестирования, контрольные нормативы, протоколы, контрольные вопросы и задания, квалификационные книжки спортсменов.

Методические материалы

Для реализации ДООП используются следующие виды дидактических материалов: учебные пособия, дидактические материалы, методические материалы, оборудование, ЭОРы.

Также используются радиционные методы обучения:

Словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);

наглядные (демонстрация, показ - схем, чертежей, рисунков, специализированных карт);

практические (работа с книгой, упражнения, зарисовки, фотографирование, видеосъемка объектов, тренировочные занятия по скалолазанию, физическая и специальная подготовка и др.);

активные методы обучения. Активные методы обучения за счет высокомотивированной самостоятельной разнообразной деятельности учащихся в процессе занятия обеспечивают максимальную эффективность усвоения учебного материала;

метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе специальных информационных, демонстрационных программ. В практике работы объединения используются: мультимедийные занятия, поиск и использование справочной информации с применением средств ИКТ и др.;

технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиска различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в овладении спортивной деятельностью учащихся;

технология игрового обучения включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

На занятиях объединения применяются следующие виды дидактических игр: игры-упражнения, игры-путешествия, игры-соревнования и др.

Игровая ситуация дает возможность подростку осознать себя личностью, стимулирует самоутверждение, самореализацию, делает процесс обучения занимательным.

технология индивидуального обученияиспользуется как учебно-познавательная деятельность учащихся по выполнению специфических заданий, позволяющая регулировать темп продвижения каждого ребенка сообразно его возможностям.

В условиях карантина, отмены очных занятий по погодным условиям и иным причинам программа может реализовываться в режиме дистанционного обучения. В реализации программы применяется электронный учебный курс «Скалолазание» на платформе Moodle. В реализации дистанционного обучения могут применятся: электронная почта, мессенджеры WhatsApp, Viber, Skype, Discord, социальные медиа: Instagram, ВК Mail.ru, электронные ресурсы YouTube, https://ru.wikipedia.org/, https://interneturok.ru/ и др.

Наиболее эффективным путем реализации индивидуальной формы организации учебной деятельности на занятии являются дифференцированные индивидуальные задания, которые освобождают учащихся от механической работы и позволяют при меньшей затрате значительно увеличить объем эффективной самостоятельной работы. Важным является контроль педагога за ходом выполнения заданий, его своевременная помощь в разрешении возникающих у учащихся затруднений. Индивидуальная работа проводится на всех этапах занятия, при решении различных дидактических задач; для усвоения новых знаний и их закрепления, для формирования и закрепления умений и навыков, для обобщения и повторения пройденного, для контроля, для овладения исследовательским методом и т.д.

Реализация вышеперечисленных методов и технологий обучения дополняется методами контроля образовательного процесса, которые позволяют отслеживать результативность реализации Программы.

Тесты на профориентацию: онлайн, бесплатно
https://www.profguide.io/test/category/proforient/

Формы организации образовательного процесса. Занятия по типу делятся на: теоретические, практические, вводные, комбинированные, диагностические, контрольные, тренировочные, итоговые и др.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, мини-лекций, семинаров, дискуссий, диспутов, викторин и др.

Практические занятия проводятся в форме тренировок в спортивном зале, на скалодроме, деловых игр, конкурсов, тренингов, встреч с интересными людьми, консультаций, презентаций и т.д. Занятия по программе могут быть аудиторными и внеаудиторными.

Тренировочные занятия являются малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

Диагностические занятия предполагают измерение уровня сформированности различных качеств обучающихся.

На контрольных занятиях выявляются качество и уровень овладения знаниями и умениями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий.

Комплексное занятие состоит из нескольких частей, подчиненных одной цели. В связи со спецификой работы туристско-краеведческих объединений, в данной программе предусмотрена нагрузка за проведение практических занятий на местности, экскурсии в городе – в количестве 4-х часов, за проведение одного дня похода, загородной экскурсии – 8 часов. Воспитательный процесс в объединении слагается из системы воспитательных влияний и направлен на создание единой воспитательной среды. Это поддержка традиций объединения, воспитание дружеских отношений между членами коллектива, дисциплины, товарищества и внимательного отношения к младшим, деликатности по отношению к женскому полу. Коллектив объединения становится «школой», где черпаются такие отношения как: справедливость, ответственность, гуманизм, инициативность и честность.

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья. Основная задача на данном этапе - привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием. Тренировка должна быть увлекательной и многообразной. Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним на протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

В конце года учащиеся также выполняют контрольные нормативы для зачисления на следующий учебный год. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основными техническими приемами скалолазания. Одновременно дети осваивают основы страховки и безопасного лазания под руководством тренера. Основные методы, применяемые на данном этапе: игры и игровые упражнения. Занятия строятся на интересе детей со сменой нагрузки каждые 20 минут, не утомляя внимание детей однообразными движениями. Главная задача тренера - отобрать способных детей для дальнейшего совершенствования. Так как в этом возрасте активно развивается ловкость, гибкость и координация, то работу следует строить в этом направлении. В конце года учащиеся выполняют контрольные нормативы для зачисления на следующий учебный год.

Если вы хотите найти занятие спортом, в котором физическое движение сочетается с движением мысли, то скалолазание для вас. Спортсмен должен не только как можно быстрее продумать маршрут движения, но и решить, как он его преодолеет, а затем лезть к намеченной цели. В процессе занятий происходит разностороннее развитие: силы, гибкости, ловкости, формируется мышечный корсет. Занимающиеся учатся подбирать маршрут, разрабатывать восхождение логически, бороться со страхами и быстро принимать собственные решения. А это важно и в спорте и в жизни. Программа рассчитана на 3 года обучения, режим занятий 1, 2 года обучения – 3 раза в неделю по 2часа, 3 год – 3 раза в неделю по 3 часа.

Пояснительная записка

Актуальность Модулей обусловлена тем, что в настоящее время возобновился интерес к внутреннему туризму, к активному отдыху детей в летнее-каникулярное время. Мы наблюдаем сохранение запроса родителей и детей на двигательную активность детей, особенно, в природной среде, приобретение разнообразных практических навыков, положительных эмоций от такого рода деятельности. Учебный материал Модулей осваивается преимущественно в природной среде, в учебно-тренировочном походах. Часть материал может даваться в помещении до и после выхода.

Модуль «Учебно-тренировочные сборы» повышает актуальность программы; позволяет отработать и закрепить на практике в природной среде, изученное в течении года. При комплектовании групп учитывается возраст детей, уровень их подготовки.

Модуль рассчитан на 3 дня обучения по 8 часов.

Общий объем часов – 24 часа.

Количественный состав группы – 8 - 15 человек.
Модуль реализуется педагогом в летний-каникулярный период.
Технологии освоения содержания модуля:
- физкультурно-оздоровительные технологии;
- игровые технологии;
- социально-воспитательные технологии;
- развивающего образования.
Формы аттестации и контроля: Выполнение контрольных заданий.
Оценочные материалы: Лист наблюдения.

Учебно-тематический план *Модуля «Учебно-тренировочные сборы»*

№ п/п	Наименование разделов модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Ориентирование на местности, работа с картой и компасом	4	-	4
2.	Преодоление локальных препятствий в природной среде (с использованием специального снаряжения)	8	-	8
3.	Общая физическая подготовка	6	-	6
4.	Специальная физическая подготовка	6	-	6
Итого:		**24**	**-**	**24**

Содержание учебно-тематического плана Модуля «Учебно-тренировочные сборы»

Ориентирование на местности, работа с картой и компасом. Ориентирование по карте и компасу на местности. Поиск различных объектов на карте. Прокладывание маршрута на карте. Ориентирование на местности, с использованием линейных-тормозящих ориентиров.

Преодоление локальных препятствий в природной среде (с использованием специального снаряжения). Спуски, подъёмы, траверсы, переправы (по бревну, «параллельные» перила, навесная).

Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств (комплексы упражнений). Подвижные и спортивные игры. Кросс.

Специальная физическая подготовка. Передвижение по крутым склонам (с различной поверхностью). Развитие равновесия (например, движение по бревну). Развитие мелкой моторики (специальные упражнения со снаряжением). Развитие силы (например: подъём по перилам, навесная переправа).

Модуль «Учебно-тренировочный поход» (некатегорийный) повышает актуальность программы; позволяет отработать и закрепить на практике в природной среде, изученное в течении года. При комплектовании групп учитывается возраст детей, уровень их подготовки.

Модуль рассчитан на 3 дня обучения: первый – 4 часа; второй – 8 часов; третий – 8 часов.

Общий объем часов – 20 часа.
Количественный состав группы – 8 - 15 человек.
Модуль реализуется педагогом в летний-каникулярный период.
Технологии освоения содержания модуля:
- физкультурно-оздоровительные технологии;
- игровые технологии;
- социально-воспитательные технологии;
- развивающего образования.
Формы аттестации и контроля: Поход. Выполнение контрольных заданий.
Оценочные материалы: Лист наблюдения. Справка о прохождении маршрута.

Учебно-тематический план *Модуля «Учебно-тренировочный поход» (некатегорийный)*

№ п/п	Наименование разделов модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Подбор и подготовка снаряжения к некатегорийному походу	2	-	2
2.	Закупка и фасовка продуктов для некатегорийного похода	2	-	2
3.	Бивуак. Приготовление пищи в полевых условиях	6	-	6
4.	Разжигание костра в полевых условиях	4	-	4
5.	Движение группы по пересечённой местности	6	-	6
Итого:		**20**	**-**	**20**

Содержание учебно-тематического плана Модуля «Учебно-тренировочный поход» (некатегорийный)

Подбор и подготовка снаряжения к некатегорийному походу. Подбор личного снаряжения, одежды и обуви в зависимости от маршрута, погодных условий. Подбор, подготовка, ремонт (по необходимости) группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками.

Закупка и фасовка продуктов для некатегорийного похода. Закупка продуктов. Фасовка продуктов. Распределение продуктов между участниками.

Бивуак. Приготовление пищи в полевых условиях. Выбор места для лагеря. Приготовление пищи в полевых условиях. Возможна постановка палаток различных типов, по необходимости (в случае похода с ночёвкой в полевых условиях) или в учебных целях. Основы экологической грамотности.

Разжигание костра в полевых условиях. Сбор и заготовка дров (в том числе, растопки), с использованием инструмента и без него. Выбор и подготовка места для костра. Разжигание костра. Работа с костром, его видоизменение в зависимости от потребностей группы. Работа с костровым снаряжением.

Движение группы по пересечённой местности. Порядок и график движения группы. Техника движения группы, по различным поверхностям, и различному рельефу. Развитие общей и специальной выносливости.

Модуль «Категорийный, учебно-тренировочный поход» повышает актуальность программы; позволяет отработать и закрепить на практике в природной среде, и при подготовке к категорийному походу, изученное в течении года. При комплектовании групп учитывается возраст детей, уровень их подготовки.

Модуль рассчитан на 4 дня обучения по 6 часов.

Общий объем часов – 24 часа.

Количественный состав группы – 4 - 15 человек.

Модуль реализуется педагогом в летний-каникулярный период.

Технологии освоения содержания модуля:

- физкультурно-оздоровительные технологии;
- социально-воспитательные технологии;
- развивающего образования.

Формы аттестации и контроля: Поход.

Оценочные материалы: Справка о прохождении маршрута.

Учебно-тематический план *Модуля «Категорийный, учебно-тренировочный поход»*

№ п/п	Наименование разделов модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Подбор и подготовка снаряжения к категорийному походу	6	-	6
2.	Закупка и фасовка продуктов для категорийного похода	6	-	6
3.	Специальная физическая подготовка. Проверка личной одежды, обуви.	12	-	12

№ п/п	Наименование разделов модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Подбор и подготовка снаряжения к категорийному походу	6	-	6
2.	Закупка и фасовка продуктов для категорийного похода	6	-	6
3.	Специальная физическая подготовка. Проверка личной одежды, обуви.	12	-	12
Итого:		**24**	**-**	**24**

Прохождение категорийного маршрута.

Содержание учебно-тематического плана Модуля «Категорийный, учебно-тренировочный поход»

Подбор и подготовка снаряжения к категорийному походу. Подбор личного снаряжения, одежды и обуви в зависимости от маршрута, погодных условий. Подбор, подготовка, ремонт (по необходимости) группового снаряжения. Распределение группового снаряжения между участниками. Формирование походной аптечки и рем.набора. Подбор и подготовка специального снаряжения (по необходимости).

Закупка и фасовка продуктов для категорийного похода. Закупка продуктов. Приготовление продуктов (по необходимости, например – сушка). Фасовка продуктов. Распределение продуктов между участниками.

Специальная физическая подготовка. Проверка личной одежды, обуви. Передвижение по пересечённой местности, по разной поверхности (повторение техники, развитие специальных физических качеств). Проверка, прежде всего, удобства обуви при передвижении по пересечённой местности.

Прохождение категорийного маршрута. Сплочение участников группы. Отработка в условиях похода, техники и тактики прохождения локальных и протяжённых препятствий. Развитие специальных физических качеств. Бивуак, выбор места и постановка. Приготовление пищи в полевых условиях. Сбор и заготовка дров. Разжигание костра в условиях похода.

Модуль «Профориентация туриста» повышает актуальность программы, знакомя с профессиями. Содержание программы предлагается детям для самостоятельного изучения, дистанционном формате на добровольной основе, в индивидуальном режиме и темпе, с учётом интереса учащегося.

Модуль рассчитан на 8 часов;

Модуль реализуется в летний-каникулярный период.

Технологии освоения содержания модуля:

- игровые технологии;
- социально-воспитательные технологии;
- развивающего образования.

Формы аттестации и контроля: Тест. Беседа. Анкетирование. Выполнение контрольных заданий.

Учебно-тематический план *Модуля «Профориентация туриста»*

№ п/п	Наименование разделов модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Знакомство с профессиями в которых применяются знания, умения и навыки приобретённые в ходе освоения программ туристско-краеведческой направленности.	2	1	1
2.	Знакомство с профессией экскурсовод	2	-	2
3.	Знакомство с профессией спасатель	2	-	2
Итого:		**6**	**1**	**5**

Содержание учебно-тематического плана Модуля «Профориентация туриста»

Знакомство с профессиями в которых применяются знания, умения и навыки приобретённые в ходе освоения программ туристско-краеведческой направленности. Реализация туриста в профессиональной деятельности. Знакомство, как могут быть полезны туристские навыки (ориентирования, работа с картой, выживания в природной среде, организации спасательных работ, работы со специальным снаряжением, работа в коллективе, руководство группой в природной среде, в аварийных ситуациях, оказание первой доврачебной помощи, исследовательской деятельности, геологические исследования, взятие геологических проб, инструментарий геолога) в профессиях: педагог, тренер, спасатель, геолог, музейный работник, гид (экскурсовод), военнослужащий различных специальностей. Тесты на профориентацию. Социальная значимость профессии. Где можно продолжить обучение по данному направлению.

Знакомство с профессией экскурсовод. Знакомство с понятиями экскурсия, экскурсионный объект, карта экскурсионного объекта. Сбор информации о экскурсионных объектах, составление экскурсионного маршрута. Где можно получить специальность экскурсовода (гида).

Знакомство с профессией спасатель. Организация спасательных работ. Транспортировка пострадавшего. Различные варианты транспортировки пострадавшего в зависимости от характера и степени повреждений (проблем со здоровьем). Страховка, сопровождение. Изготовление носилок (волокуш) из подручных материалов. Подбор и подготовка снаряжения личного и группового снаряжения, одежды и обуви в зависимости поставленных задач. Бивуак. Приготовление пищи в полевых условиях. Выбор места для лагеря. Где можно получить специальность экскурсовода спасателя.

План воспитательной работы структурного подразделения ЦТиК
2023-24 учебный год

№	Дела, события, мероприятия	Место проведения	Время проведения	Ответственные
«Воспитываем, создавая и сохраняя традиции»				
1	«Здравствуй, Дворец, здравствуй, Центр туризма и краеведения!» Экскурсия по Дворцу творчества и ЦТиК (м.б. виртуальная) для учащихся 1 года обучения	В объединении	сентябрь	Педагоги Центра
2	Туристский слет воспитанников Центра «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!», посвященный Всемирному дню туризма	ЦТиК, Бардина 5	20.09.2023	Петров Е.А. Пашкова О.С.
3	Муниципальный этап областных соревнований по спортивному туризму («дистанция-пешеходная»)	л/б «Локомотив», ул. Успенская, 91	30.09-01.10.2023	Петров Е.А. Пашкова О.С.
4	«День именинника» Поздравление учащихся коллектива в творческой форме при привлечении актива детского объединения	В объединении	Раз в квартал	Педагоги Центра
5	Первенство города по спортивному ориентированию бегом	с. Сосновка, ул. Целинная, 57	08.10.2023	Петров Е.А. Пашкова О.С.
6	«Новогодняя сказка» Праздничное мероприятие для учащихся объединения с проведением мастер-классов	В Центре	декабрь	педагоги
7	«Птичья столовая». Готовим кормушки для птиц. Кормим птиц.	В объединении	Декабрь, январь, февраль	Попова Г.В. Романовская М.В.
8	Первенство Центра по вязке узлов	В Центре	Декабрь 2023	Петров Е.А. педагоги
9	Праздничные соревнования для воспитанников Центра с по скалолазанию	В Центре	Декабрь 2023	Проскурин А.А. Полянский И.Д.
10	«Рождественские старты» Соревнованиях по спортивному ориентированию «Лабиринт»	В Центре	Январь 2024	педагоги
11	Муниципальный этап областных соревнований «Юный спасатель»	л/б «Локомотив», ул. Успенская, 91	17-18.02.2024	Петров Е.А. Пашкова О.С.
12	Участие в фестивале Дворца творчества «Первые шаги».	ГДД(Ю)Т им. Н.К. Крупской	Февраль 2024	Чубова З.Н. Педагоги
13	День рождения объединения «Юный геолог Кузбасса» Праздничное мероприятие для всех учащихся объединения и их родителей	В объединении	Апрель 2024	Шабалдин И.А.
14	Муниципальный этап областных соревнований по спортивному ориентированию бегом	Кузнецкий район, р. Водопадный	21.04.2024	Петров Е.А. Пашкова О.С.

15	Экскурсия в городской музей (по выбору детей) . Выход посвящается Международному дню музеев	Городские музеи	18 мая	Чубова З.Н. Гуляев И.В.
16	Муниципальный этап областных соревнований по спортивному туризму («дисциплина-водная»)	г. Новокузнецк, р. Томь	19.05.2024	Бакланова В.П. Пашкова О.С.
«Воспитываем социальную активность»				
	Дела, события, мероприятия	Место проведения	Дата проведения	Ответственные
1	Проведение акции «Чистые спортивные дистанции» Подготовка дистанций к соревнованиям, уборка мусора в районе соревнований	Место соревнований - согласно плана мероприятий	Время соревновани й -согласно плана мероприятий	Педагоги
2	Реализация социального проекта «Карта возможностей» совместно с волонтерами из числа учащихся и педагогов Центра и ОУ города	На образовательных площадках партнёров проекта, ГДД(Ю)Т	в течение учебного года	Члены команды проекта Педагоги
3	Участие в городской благотворительной акции «Добрые руки»	В Центре	ноябрь 2023	Педагоги
4	«Моя геологическая коллекция» Проведение в базовых школах силами учащихся объединения геологических мастер-классов по минералогии для ребят, интересующихся геологией	Базовые школы	февраль 2024	Шабалдин И.А.
5	Проведение в базовых школах силами актива объединения соревнований «Спортивный лабиринт»	в базовых школах	согласно плана работы педагогов	Педагоги
6	Участие в ежегодной акции «Георгиевская ленточка» Мастер-класс по изготовлению брошей из георгиевской ленты.	В Центре	май 2024	Попова Г.В.
7	Конкурс-презентация, разработанных пешеходных экскурсий по Бульвару Героев и скверу Жукова.	В школьном музее Базовой школы	май 2024	Савинова Л.А.
8	Участие в Вахте Памяти	В Центре	май 2024	педагоги
9	Участие в акции 3Д «День Добрых Дел»	В Центре	Согласно плана мероприятий	педагоги
10	Участие в акциях и мероприятиях, посвященных 79-ой годовщине Победы в ВОВ 1941-1945гг.	В Центре	Согласно плана мероприятий	педагоги
«Воспитываем вместе»				
1	Родительские собрания для родителей воспитанников Центра	В Центре, в базовых школах	Август-сентябрь 2023	Педагоги
2	Организационное родительское собрание для участников благотворительного фонда	В Центре	Сентябрь 2023	Педагоги

3	Индивидуальное консультирование родителей по вопросам обучения и воспитания	В Центре, в базовых школах	В течение года	Педагоги
4	Встреча с родительским комитетом по решению текущих вопросов	В Центре	Раз в четверть	Беликов В.А. Педагоги
5	Привлечение родителей к участию детей объединения в городских туристско-краеведческих мероприятиях	Согласно плана мероприятий	Согласно плана мероприятий	Педагоги
6	Привлечение родителей к совместным ПВД, выездам на природу, экскурсиям с детьми (выходные, праздничные дни и каникулы)	Согласно плана мероприятий	Согласно плана мероприятий	Педагоги
7	Отчетные родительские собрание в коллективах «Итоги года и моё будущее увлекательное летнее путешествие»	В Центре, в базовых школах	Май-июнь 2024	Педагоги
«Я – Кузбассовец!»				
1	Муниципальный этап областного краеведческого конкурса «Исследователи края»	руч. Водопадный Кузнецкий район	13-15.09.2023	Чубова З.Н. Гуляев И.В.
2	Информационное обеспечение календаря памятных дат и событий программы воспитания МБОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской на 2023/24 учебный год	В Центре	В течении года	Педагоги
3	Областная акция «Люби и знай родной Кузбасс!» I, II этапы (экскурсионные маршруты)	ГАУДО КЦДЮТ	Октябрь-январь	Педагоги
4	Дистанционный городской краеведческий квиз «Люблю и знаю город мой!»	ЦТиК, Бардина 5	17-20.10.2023	Гуляев И.В. Чубова З.Н.
5	Совершение экскурсий, учебно-тренировочных походов по родному краю	Кузнецкое Алатау, Горная Шория	Каникулы, в течении года	Педагоги
6	День матери	В объединениях	27.11.23	Педагоги Центра
7	Дистанционная он-лайн викторина «Туризм и краеведение в Кузбассе»	ЦТиК, Бардина 5	12.12.23	Гуляев И.В. Чубова З.Н.
8	Муниципальный этап областной краеведческой олимпиады	ЦТиК, Бардина 5	24-26.01.24	Гуляев И.В. Чубова З.Н.
9	Муниципальный этап областного заочного конкурса творческих работ «Жизнь в гармонии с природой»	ЦТиК, Бардина 5	15.02.2024	Чубова З.Н. Гуляев И.В.
10	Областной конкурс на знаний государственной символики России и Кузбасса	ГАУДО КЦДЮТЭ	До 1 апреля	Педагоги
11	Городская краеведческая викторина «Мир вокруг нас» (начальная школа)	ЦТиК, Бардина 5	13-14.03.24	Гуляев И.В. Чубова З.Н
12	Районная геологическая олимпиада	ЦТиК, Бардина 5	16-17.04.24	Чубова З.Н. Шабалдин И.А.
13	Областной слёт юных краеведов	«Солнечный туристан»	8-13.07.24	ГАУДО КЦДЮТЭ Гуляев И.В. Загорская Н.С.

Используемая литература:

1. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572.

2. Буйлова Л. Н., Павлов А.В. Шаблон дополнительной общеобразовательной программы. [Текст] / Л. Н. Буйлова, А.В. Павлов. Материалы вебинара «Разработка и оценка дополнительных общеразвивающих программ». – Москва. – 2015.

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М. - Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования». - 2015 г.- 21 с.

4. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей Министерства образования (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06–1844).

5. Разработка дополнительной общеобразовательной программы. Методический сборник МБОУ ДО «Центр творческого развития и гуманитарного образования». – г.Красноярск. – 2014. – 37с.

Интернет-ресурсы, используемые при реализации Программы

http://NO – TS.ru сайт Новосибирского отделения туристско - спортивного союза России.

https://ru.wikipedia.org/wikiВИКИПЕДИЯ (свободная энциклопедия)

http://megabook.ru/энциклопедия Кирилла и Мефодия

http://www.turclubkras@vail.ruсайт Красноярского отделения туристско - спортивного союза России.

http://www.kuztur42.narod.ruсайт Государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей Кемеровской области «Областной центр детского и юношеского туризма и экскурсий»

Литература для педагогов и учащихся

1. Архандеева Г. А. Живи земля Кузнецкая [Текст] : программы дополнительного образования. – Кемерово, 1999. – 25 с.

2. Архандеева Г. А. Учебно–исследовательская, краеведческая работа в дополнительном образовании [Текст]. – Кемерово, 1999. – 112 с.

3. Архандеева Г. А. Школа безопасности [Текст] : методическое пособие / Г.А. Архандеева, С.С. Бочарцев. – Кемерово, 2000. – 83 с.

4. Алексеев А. А. Питание в туристском походе [Текст]. – М. : Турист, 2005 г. – 95 с.

5. Алешин В. М. Туристская топография [Текст] / В. М. Алешин, А. В. Серебреников. – М. :Профиздат, 1985. – 90 с.

6. Величко М. Ф. По Западному Саяну [Текст]. – М. :ФиС, 2002 г. – 90 с.

7. Волович В. Г. Человек в экстремальных условиях природной среды [Текст]. – М. : Мысль, 1999. – 191 с.

8. Григорьев В. Н. Водный туризм [Текст]. – М. :Профиздат, 1990. - 304 с.

9. Гуляев И. В. Организация туристского похода с учащимися. Вопросы безопасности: методические рекомендации. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 2000. – 7 с.

10. Дрогов И. А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма :

11. учебно-методическое пособие. – М. :ФЦДЮТиК, 2004 – 132 с.

12. Ильин А. П. Школа выживания в природных условиях [Текст]. – М. : - Эксмо–пресс, 2001г. – 490 с.

13. Ильичев А. В. Энциклопедия выживания [Текст]. – М. :Эксмо–пресс, 2000. – 488 с.

14. Калихман А. Д. Спортивные походы на плотах [Текст] / А. Д. Калихман, М. Ю. Колчевников. – М .: ФиС, 1985. – 128 с.

15. Константинов Ю. С. Туристско – краеведческая деятельность учащихся в системе дополнительного образования детей [Текст]. – М. :ЦДЮТиК, 2001. - 180 с.

16. Константинов Ю. С. Туристские соревнования учащихся. – М :ЦДЮТур

17. МО РФ, 1995. – 64 с.

18. Конкурс-игра по спортивному ориентированию / сост. О. А. Ващенко, Л. В. Колесникова. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 2003. – 18 с.

19. Лысогор Н. А. и др. Питание туристов в походе [Текст]. – М. : Пищевая промышленность, 1980. – 95 с.

20. Методические рекомендации по водному туризму. ЦС по туризму и экскурсиям [Текст]. – М. :ФиС, 1983. – 40 с.

21. Новиков А. Л. Учебно-познавательные игры с элементами топографии : учебное пособие. – М. :ФЦДЮТиК, 2004 – 72 с.

22. Обеспечение безопасности в водных путешествиях: методические рекомендации [Текст]. – М. : Турист, 1998. – 35 с.

23. Печатникова Л. Б. Образовательное путешествие / Л. Б. Печатникова, Е.

24. Соколова. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с. - (Библиотечка «Первого

25. сентября», серия «Воспитание. Образование. Педагогика». Вып. 1 (7)).

26. 18. Усыскин Г. С. В классе, в парке, в лесу. Игры и соревнования юных туристов. – М. :ЦДЮТиК МО РФ, 2001. – 28 с.

27. Правила организации и проведения туристских соревнований учащихся Российской Федерации. – М. :ЦДЮТур МО РФ, 2000 г. – 40 с.

28. Туристский классификатор сложности водных маршрутов [Текст].