

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
научно-методического совета
от «29» августа 2025 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Л.С. Козлова
Приказ № 140-ОД
«29» августа 2025 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Разноуровневая

туристско-краеведческой направленности

«ПУТЬ К ВЕРШИНАМ»

Уровень программы: стартовый, базовый, углубленный

Возрастная категория: 11-16 лет

Состав группы: 10 чел.

Срок реализации: 3 года

ID-номер программы в Навигаторе: 658

Составитель:
Воронина Светлана Валерьевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Ставрополь
2025 год

«Горы – это особый мир, где символом жизни являются воля и любовь. Поднявшись на вершину, человек возвышает себя, своё сердце, свою мечту».

Гастон Ребюфа

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет туристско-краеведческую направленность.

Программа «Путь к вершинам» составлена в соответствии с нормативными документами и локальными актами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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" (далее - СанПиН);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
13. Устав МАУ ДО СДДТ.

В современном мире большой популярностью пользуются такие экстремальные виды спорта, как туризм, альпинизм, скалолазание, горные лыжи, сноуборд, спелеология и некоторые другие виды. Зародившееся в альпинизме отечественное скалолазание, как самостоятельный вид спорта, получило всемирное признание и заслуженно включено в программу Олимпийских игр 2020 года.

Прошедший в России более чем вековой путь становления и технического прогресса, альпинизм в этом списке следует выделить особо. В его основе заложены те необходимые приемы техники и тактики, принципы, методы и средства, которые выработали алгоритм выживания, обеспечили безопасность и жизнедеятельность в горах и дали начало рождению самостоятельным видам спорта. Бесспорно, значение альпинизма в нравственном воспитании личности, формировании ее морально-волевых качеств.

Высокий престиж альпинизма, неослабевающий к нему интерес в силу своей многогранности, порождают новые формы работы и направления, к одному из которых относится детский альпинизм.

Актуальность программы заключается в огромной воспитательной ценности детского и юношеского альпинизма, с мотивированным стремлением детей к общечеловеческим ценностям через спорт, отказом от асоциального поведения, укреплением их психологического и физического здоровья, развитием коммуникативных и лидерских качеств.

В современных жизненных условиях, как никогда, существует потребность социальной адаптации, занятости и активного оздоровления детей и подростков. Ложные представления об окружающем мире, его ценностях делают молодежь уязвимой её в физическом и духовном плане. В результате чего увеличивается количество детей с негативной жизненной позицией. Настоящая программа создает условия для здорового образа жизни, что поможет подросткам решить их духовно-нравственные, физические и психологические проблемы, а также является действенным профилактическим средством девиантного поведения детей.

Новизна программы заключается в адаптации и интеграции содержания методики обучения альпинизму детям среднего и старшего школьного возраста с применением новых образовательных технологий (видеофильмы, презентации, фото и видео и др.). Является адаптированной к новым условиям образовательной среды. Программа «Путь к вершинам» разработана в соответствии с приоритетным направлением в области реализации политики

массовой физкультурно-оздоровительной, военно-патриотической и спортивной деятельности молодежи. Основана на авторской программе «Путь к вершинам» педагога Плясова А.Г.

Отличительные особенности программы. Данная программа отличается от уже существующих комплексностью, универсальностью, дифференцированностью и практической пользой от получаемых навыков в повседневной жизни каждого ребенка. Применением широкого спектра методов дистанционного обучения.

К особенностям детского альпинизма можно отнести: возрастные ограничения (заниматься альпинизмом могут дети старше 11 лет); обязательное дозирование учебно-тренировочных нагрузок с учетом психофизического состояния ребенка; максимальное воспитательное воздействие на детей при коллективном занятии альпинизмом; стимулирование познавательной деятельности ребенка в системе «человек-природа» и закрепление знаний, полученных в школе; создание условий для активной, творческой, созидательной жизнедеятельности детей; оздоровление детей, формирование личности и ее гармоническое развитие; привлечение детей к туристско-краеведческой деятельности является неотъемлемой частью специальной подготовки юных альпинистов; отсутствие соревновательного стиля в детском альпинизме, как основа безопасности и надежности восхождений, создание условий для дальнейшего спортивного совершенствования.

Педагогическая целесообразность программы заключается в комплексном обучении, воспитании и развитии детей, с использованием активных методов (мастер-классы, семинары, тренировки, соревнования, экскурсии, походы, сборы и т.д.).

Региональный компонент. Необходимым условием для занятий детским альпинизмом является объект восхождений – горы. Ставропольский край географически расположен вблизи Главного Кавказского Хребта, его отрогов Западного и Центрального Кавказа: районы Домбая, Архыза, Махара, Узункола, Аксаута, Приэльбрусья, поэтому, коллективные выезды в горы требуют незначительных затрат и делают занятия альпинизмом и туризмом более доступными, чем в других регионах России.

Программа «Путь к вершинам» имеет два уровня реализации.

Уровни программы – стартовый (ознакомительный), который предполагает использование и реализацию доступных форм организации учебного материала, минимальную сложность для освоения содержания программы «Путь к вершинам», развитие мотивации к занятию спортом (1 год обучения).

Базовый уровень (2,3 года обучения) подразумевает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, развитие компетентности и формирование навыков на уровне практического применения программы «Путь к вершинам» (стендовое скалолазание, альпинистское восхождение).

Адресат программы. Программа рассчитана на учебную группу численностью 8 человек, входящих в объединение и сформированных по возрастному принципу в зависимости от уровня начальной и спортивной подготовки (НП-0, НП-1, НП-2, СП-1). В группы зачисляются дети и подростки 11-16 лет. Состав объединения должен быть постоянным в течение обучения, что связано с поэтапностью обучения, в постепенном накоплении знаний, умений и навыков. Ограничение по количественному составу групп объясняется техникой безопасности и мерами предосторожности обучаемых, во время проведения циклов общефизической и специальной подготовки, учебно-тренировочных занятий и совершения походов и восхождений. К занятиям детским альпинизмом допускаются физически развитые ребята, имеющие медицинское разрешение (наличие медицинской справки) и согласие родителей (законных представителей).

Дети 11-12 лет находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковым возрастом. Возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. В это время характерны усиление независимости детей от взрослых, негативизм – стремление противостоять, не поддаваться любым влияниям, предложениям, суждениям, чувствам взрослых.

В возрасте 13-16 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок.

Объем и срок реализации программы. Настоящая программа рассчитана на 3 года обучения, в полной мере охватывает вопросы, связанные с детским альпинизмом. В ней рассматривается система начальной подготовки юных альпинистов на трёх этапах обучения (НП-0, НП-1, НП-2) и четвертый этап спортивной подготовки (СП-1). Каждый этап завершается учебно-тренировочными походами и зачетными восхождениями, как одной из форм подведения итогов реализации программы «Путь к вершинам». Объем программы – 576 часов. 1-й год обучения: 144 часа в год, 2-й год обучения: 216 часов в год, 3-й год обучения: 216 часов в год.

Режим занятий. Режим занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и [СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и \(или\) безвредности для человека факторов среды обитания"](#). Учебные занятия для каждой из групп проходят: 4 часа в неделю для обучающихся первого года обучения (НП-0) 2 раза в неделю по 2 академических часа и 6 часов в неделю для второго и третьего года, (НП- 1, НП- 2, НП- 3), 2 раза в неделю по 3 академических часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 мин.,

перерыв между занятиями - 10 минут.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации.

Данная программа строится по специальной методике нулевого уровня туристско-краеведческой подготовки (НП-0, 1-год обучения) и общей методике обучения детей альпинизму первого и второго уровня начальной подготовки (НП-1, НП-2) и третьего уровня спортивной подготовки (СП-1), отличающихся конечным результатом.

Специфика начального обучения (этапы НП-0, НП-1 и НП-2) состоит в том, что дети за короткий срок обучения не в состоянии прочно освоить приемы и навыки, определенные правилами. Поэтому на этих этапах важны взаимоконтроль и взаимопроверка всех действий участников, что связано с обеспечением безопасности. На этапе спортивной подготовке (СП-1) большая роль отводится тренингам и самостоятельной работе.

Особенностью теоретической части программы является то, что на любом квалификационном уровне, в подготовительный период (до выезда в горы) обучающийся на основе полученных знаний в процессе поисково-исследовательской деятельности во время походов выходного дня (ПВД), краеведческих наблюдений имеет возможность принять участие в туристско - краеведческой лектории. Нулевой уровень подготовки (НП-0) на начальном этапе до совершения первых самостоятельных походов и восхождений предполагает виртуальное прохождение маршрутов и учебные занятия на всех формах горного рельефа. Отличительной особенностью третьего уровня подготовки (СП-1) является использование теоретических и практических тренингов.

Перечень видов занятий: лекции, работа с литературой и регламентирующими документами, работа со спортивными картами, демонстрация фото-видео материала, тренинг, групповые теоретические и практические занятия по расписанию, занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий, участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочные сборы, походы, экскурсии, проведение восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных кинофильмов, инструкторская и судейская практика, путешествия и туристско-спортивные мероприятия.

Образовательная программа предусматривает следующие формы проведения занятий: проведение походов выходного дня (ПВД) по культурно-историческим и природным памятникам малой Родины, учебно-тренировочных сборов и походов (УТС), участие в городских и краевых соревнованиях по альпинизму, скалолазанию и туризму, работу в скальной лаборатории и на страховочном стенде. Такие формы проведения занятий позволяют отработать умения и двигательные навыки, получить дополнительные знания, накопить опыт для участия в альпиниадах, соревнованиях по альпинизму и туризму.

Занятие по типу может быть комбинированным, новых знаний,

теоретическим, практическим, диагностическим, контрольным, итоговым, тренировочным и др.

Основная форма проведения занятий в альпинизме являются занятия, которые условно подразделяются на следующие типы: учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. На этих занятиях, соответственно, происходит начальное обучение основам краеведения, топографии и ориентирования, основным приемам и способам передвижения и преодоления различных форм горного рельефа, совершаются виртуальные походы и восхождения. В дальнейшем происходит отработка технических приёмов и совершенствование полученных умений и навыков, техники и тактики в период подготовки к восхождениям. Учебно-тренировочный цикл занятий должен строиться с учетом периода проведения занятий: подготовительный период - до выезда в горы, и основной период - непосредственно в горах.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы. Опрос, зачет, анализ спортивных результатов и технико-тактического уровня учащихся, диагностика личностного и психологического роста обучающихся, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года), зачётные задания (технические нормативы) по пройденным темам, участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.

2.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы: создание условий для формирования культуры здорового образа жизни посредством занятий альпинизмом.

Задачи программы:

Образовательные:

- организовать и обеспечить специальными средствами круглогодичную туристско-краеведческую, начальную подготовку юных альпинистов (этапы НП-0, НП-1, НП-2), спортивную подготовку (этап СП-1) до выезда в горы и непосредственно в горах;

- реализовать коллективные принципы жизнедеятельности с учетом физико-биологических особенностей организма: совместные навыки походной жизни, умение уживаться в коллективе, умение различать опасности на мнимые и реальные

Развивающие:

- сформировать навыки, необходимые при выборе будущей профессии, и адаптировать обучающихся для службы в Вооруженных Силах РФ;

- создать условия для физического и нравственного оздоровления детей, приобщения их к духовным ценностям, максимально исключив риск при занятиях альпинизмом;

- создать условия для спортивного перспективного развития и совершенствования личности.

Воспитательные:

- создать условия для формирования и развития личности и ее морально-

психологических и волевых качеств, нравственного воспитания;

- расширить познание окружающего мира посредством общения с природой, изучением культурно-исторического наследия малой Родины Ставрополья.

- воспитывать уважительное отношение к окружающим посредством соблюдения норм и правил индивидуальной защиты и создания комфортной безопасной среды для процесса обучения.

Здоровьесберегающие:

- реализуются в проведении бесед по охране здоровья, изучении влияний неблагоприятных факторов на организм, оказании первой помощи в экстремальных ситуациях, в походах, на экскурсиях, в быту; правилах дорожного движения.

Учебно-педагогический процесс подготовки юных альпинистов отражен в тематическом плане теоретических и практических занятий согласно этапам подготовки НП-0, НП-1, НП-2 и СП-1. Программа подготовки первого и второго уровней (НП-1, НП-2) в подготовительный период (до выезда в горы) отличается частотой повторения отдельных упражнений и приемов физической, специальной и технической подготовки. В основной период, непосредственно в горах - сложностью совершаемых восхождений. (на этапе НП-1 – 1Бк/сл., НП-2 -2А,2Б к/сл.)

2.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты первого года обучения

Нулевой уровень подготовки (НП-0) предполагает определенную сумму знаний и умений в туристско-краеведческой деятельности.

Метапредметные:

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками.

Предметные результаты

Будут знать:

- название и географическое местоположение природных, культурно-исторических, археологических памятников;
- климатические особенности Ставропольской возвышенности;
- признаки изменения погоды; меры безопасности в походах;
- растительный и животный мир Ставрополья;
- основы ориентирования на местности;
- азбуку выживания в походных условиях; табельное снаряжение юного туриста; элементы туристского многоборья

уметь:

- организовывать бивуак на травянистом склоне, разводить костер; передвигаться по травянистым склонам, осыпям, тропам в лесной зоне; оказывать первую помощь пострадавшему;
- вязать узлы и приемы работы с веревкой; вести дневник наблюдений.

Личностные:

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Планируемые результаты второго года обучения

Первый этап подготовки (НП-1) предполагает выполнение норм на значок «Альпинист России»

Метапредметные:

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Предметные результаты:Будут знать:

- особенности горной природы и рельефа гор и трудности преодолеваемых горных маршрутов;
- основные меры обеспечения безопасности, правила поведения человека в горах;
- табельное снаряжение юного альпиниста и уход за ним;
- основы ориентирования в горах и на местности;
- признаки изменения погоды;
- правила оказания доврачебной помощи во время походов в горах;

уметь:

- оценивать трудности и опасности маршрута на горном рельефе 1 к/т;
- передвигаться по осыпям и травянистым склонам;
- передвигаться по скалам 1-3 к/т с верхней страховкой, по перилам с перестежкой, в связке;
- передвигаться по снежным склонам, вытаптывать ступени, уметь задерживаться при проскальзывании;
- передвигаться по снежным склонам в связке, используя перила;
- передвигаться по закрытому леднику в связке;
- организовывать бивак на травянистом склоне, морене, осыпи;
- переправляться по налаженной переправе через горную реку;
- переносить легко пострадавшего простейшими приемами.

Личностные:

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Второй этап подготовки (НП-2) предполагает выполнение норм III спортивного разряда по альпинизму и требует от юного альпиниста

знать:

- меры безопасности при выполнении приемов альпинистской техники;
- начальные сведения о принципах взаимной страховки;
- общие понятия о тактике и тактических категориях;
- основы ориентирования в горах;
- маршрутную документацию и схемы по системе УИАА;
- организацию и проведение учебно-тренировочных восхождений 1 к/т;
- правила первой доврачебной медицинской помощи;
- формы горного рельефа и их образование;
- меры по охране окружающей среды в горах;

уметь:

- уверенно и надежно передвигаться по скальному рельефу 1-2 к/т в связках и отдельным участкам 3 к/с первым в связке;
- уверенно и четко организовывать самостраховку и страховку, используя выступы и забитые крючья;
- налаживать перила и четко их использовать, организовывать комбинированную страховку, выполнять приемы страховки на страховочном стенде;
- передвигаться по крутым снежным склонам, организуя страховку и самостраховку;
- проводить самозадержание при срывах на снегу и льду;
- передвигаться в кошках по различному ледовому рельефу с рубкой ступеней и организацией, страховки и самостраховки;
- передвигаться по закрытому леднику и применять приемы самовылаза в случае падения в ледниковую трещину;
- определять характер травмы и организовывать простейшую транспортировку пострадавшего.

Планируемые результаты третьего года обучения

Третий этап спортивной подготовки предполагает частичное выполнение норм II спортивного разряда по альпинизму и требует от юного спортсмена.

Метапредметные:

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Предметные:

Будут знать:

- правила соревнований, классификации маршрутов, организации и проведения восхождений;

- основы тактической подготовки; составление тактических планов;
- порядок оформления маршрутной документации;
- основы динамической страховки;
- альпинистскую характеристику данного горного района;
- правила радиообмена и сигнализации;
- меры по охране окружающей среды в горах;
- краткую историю развития альпинизма и его современное состояние;

уметь:

- уверенно и четко работать в связке на скальном рельефе 3 к/сл.;
- преодолевать первым в связке отдельные участки скального рельефа 4 к/сл.;
- организовывать взаимодействие связок, страховочную цепь, место страховки, забивать крючья;
- организовывать станцию для спуска или подъема пострадавшего;
- применять приёмы транспортировки на сложном скальном рельефе;
- организовывать спуски по веревке;
- проводить приемы задержания, сорвавшегося на страховочном стенде;
- преодолевать различные снежные и ледовые склоны в связке, организовывать страховку и самостраховку, самозадержание;
- организовывать систему самовылаза из ледниковой трещины; применять приемы подъёма пострадавшего из трещины;
- составлять тактические планы восхождений на вершины 2-3 к/сл.с применением схем УИАА, оформлять маршрутную документацию;
- сдать зачеты по темам «Правила соревнований» и «Оказание доврачебной помощи».

Личностные:

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

2.4 Воспитательный потенциал.

Воспитательная работа строится соответственно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся. Она направлена на формирование у детей гражданской ответственности, патриотизма, уважения к правам и свободам человека. Обучающиеся принимают активное участие в выставках, посвященных Дню Победы, Дню освобождения города Ставрополя от немецких захватчиков, экологических десантах, экскурсиях по городу, краю, а также изучают памятники природы.

Программа направлена на социальное, личностное и духовное развитие обучающихся. Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Воспитательная работа направлена на формирование личностных качеств (честности, доброжелательности, самостоятельности, ответственности, настойчивости, смелости, терпеливости), на формирование в каждом бережное отношение и любовь к природе (во время занятий на естественном скальном рельефе). Работа с детьми проводится как на учебном занятии, так и в походах выходного дня, в выездных палаточных лагерях.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в альпинисты;
- проводы выпускников;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео);
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии, походы на выставки, театры и кино;
- оформление учебных стендов и достижений ведущих альпинистов Центра.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания понятий об общечеловеческих ценностях, серьезно обращается внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивание не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения учащихся, их высказываниями и оценкой соперников во время соревнований, можно сделать выводы о формировании у занимающихся необходимых качеств. (План воспитательной работы прилагается. Приложение №1).

2.5 Учебный план 1 года обучения (НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА НП-0)

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/контроля
Раздел 1 КРАЕВЕДЕНИЕ					
1.	Тема 1.1 Введение в программу	1	-	1	Беседа
2.	Тема 1.2 Физико-географическая характеристика Ставропольского края. Начальная аттестация	1	-	1	Беседа, тестирование.
3.	Тема 1.3 История становления и развития альпинизма в мире, России и Ставропольском крае	2	-	2	Текущий контроль
4.	Тема 1.4 Ландшафты и формы рельефа родного края	2	-	2	Текущий контроль
5.	Тема 1.5 Ведение туристско-краеведческого дневника наблюдений. Значок альпиниста. Квалификационная книжка.	2	2	4	Текущий контроль

6.	Тема 1.6 Природа Ставропольской возвышенности.	2	-	2	Текущий контроль
7.	Тема 1.7 Психологическая подготовка в альпинизме	2	2	4	тренинг
8.	Тема 1.8 Виртуальные походы и восхождения по малой Родине.	4	-	4	презентация
9.	Тема 1.9 Обработка результатов наблюдений и подготовка к выступлению.	-	4	4	Текущий контроль
10.	Тема 1.10 Туристско-краеведческий лекторий.	2	2	4	Беседа
Раздел 2. ДЕТСКИЙ АЛЬПИНИЗМ, ТУРИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ					
11.	Тема 2.1 Особенности детского альпинизма	2	2	4	Беседа
12.	Тема 2.2 Безопасность в путешествии.	2	4	6	Опрос
13.	Тема 2.3 Походное снаряжение. Питание.	4	4	8	Текущий контроль
14.	Тема 2.4 Узлы, применяемые в походах. Работа с веревкой. Промежуточная аттестация.	2	4	6	Текущий контроль Тестирование
15.	Тема 2.5 Топография и ориентирование.	2	4	6	Текущий контроль
16.	Тема 2.6 Скалолазание на естественном и искусственном рельефе.	2	8	10	соревнование
17.	Тема 2.7 Азбука школы выживания.	2	4	6	Тестирование
18.	Тема 2.8 Элементы туристского многоборья	2	4	6	соревнование
19.	Тема 2.9 Общая физическая и специальная подготовка		8	8	Текущий контроль
20.	Тема 2.10 Преодоление естественных препятствий	2	6	8	Текущий контроль
21.	Тема 2.11 Итоговый период. Аттестация по итогам освоения программы	2	4	6	Викторина. Соревнование
Раздел 3. ПОХОДЫ И ВОСХОЖДЕНИЯ ПО КРАЮ					
22.	Тема 3.1 Природно-исторический памятник «Татарское городище»	-	6	6	поход
23.	Тема 3.2 Древний водовод в Мамайском лесу, урочище «Корыта»	-	4	4	поход
24.	Тема 3.3 «Немецкий мост» в Мамайском лесу	-	6	6	поход
25.	Тема 3.4 Природный памятник «Травертиновый водопад»	-	4	4	экскурсия
26.	Тема 3.5 Природно-ботанический заказник «Беспутские поляны»	-	6	6	экскурсия
27.	Тема 3.6 Альпиниада «Золотая осень»	2	6	8	поход
28.	Тема 3.7 Альпиниада «Вахта памяти»	2	6	8	поход
	ИТОГО	44	100	144	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 года обучения (ПРОГРАММА НП-0)

РАЗДЕЛ 1. КРАЕВЕДЕНИЕ

Тема 1.1 Введение в программу (1 час).

Теория. Цель и задачи первого года обучения. Значение природы для человека. Техника безопасности при проведении занятий.

Тема 1.2 Физико-географическая характеристика Ставропольского края (2 часа).

Теория. Происхождение и геологическое строение Ставропольской возвышенности, и её местоположение на карте Ставропольского края. Начальная аттестация.

Тема 1.3 История становления и развития альпинизма в мире, России и Ставропольском крае (1 час)

Теория. Возникновение альпинизма. Становление отечественного альпинизма. Характер маршрута. Категория сложности. Логика и красота маршрута.

Тема 1.4 Ландшафты и формы рельефа родного края (2 часа).

Теория. Ландшафт. Естественный и искусственный ландшафты. Рельеф. Формы рельефа. Описание рельефа местности. Геологические памятники природы.

Тема 1.5 Ведение туристско-краеведческого дневника наблюдений. Значок альпиниста. Квалификационная книжка. (4 часа).

Теория. Правила и техника ведения наблюдений. Правила ведения записей, оформления схем и рисунков, фото и видеонаблюдений.

Практика. Спортивные документы альпиниста.

Тема 1.6 Природа Ставропольской возвышенности (2 часа).

Теория. Растительный и животный мир. Экосистемы: лесные, лесостепные и степные, луговые. Особо охраняемые территории. Заказники, заповедники, памятники природы. Редкие и исчезающие виды. Красная книга.

Тема 1.7 Психологическая подготовка в альпинизме (4 часа)

Теория. Психологическая адаптация к горным условиям. Проблемы психологической устойчивости в экстремальных условиях. Стресс, страх и другие психологические факторы, влияющие на человека в условиях восхождения.

Практика. Ситуационные задачи по психологии. Способы самоконтроля психическая саморегуляция.

Тема 1.8 Виртуальные походы и восхождения по малой Родине. (4 часа).

Теория. Демонстрация и показ отснятых в походах, экспедициях, восхождениях воспитанниками очевидцами: фото-киноматериалов, видеороликов и видеоклипов, презентаций к докладам в краеведческих чтениях, научных конференциях.

Тема 1.9 Обработка результатов наблюдений и подготовка к выступлению (4 часов).

Практика. Индивидуальная работа с консультациями у научного руководителя

по выбранной теме. Анализ результатов наблюдений поисково-исследовательской работы. Гипотезы, доказательства. Выводы. Оформление реферата и подготовка к выступлению.

Тема 1.10 Туристско - краеведческий лекторий (4 часа).

Теория. Анализ результатов поисково-исследовательской работы.

Практика. Участие воспитанников объединения «Юные альпинисты», независимо от года обучения, в городских краеведческих чтениях, олимпиадах туристско - краеведческой направленности, научно- технических конференциях МАН и др.

РАЗДЕЛ 2. ДЕТСКИЙ АЛЬПИНИЗМ. ТУРИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ

Тема 2.1 Особенности детского альпинизма (4 часа).

Теория. Характеристика детского альпинизма, как одной из форм коллективной туристско - краеведческой и спортивной деятельности. Возрастные ограничения. Физиологические и психологические особенности детского организма. Климатические условия пребывания в горах.

Практика. Владение умениями и навыками обеспечения жизнедеятельности в экстремальной зоне. Владение умениями и навыками обеспечения жизнедеятельности в экстремальной зоне.

Тема 2.2 Безопасность в путешествии. Особенности жизни в горах. Организация выездов. Биваки. (6 часов).

Теория. Объективные опасности в горах. Опасности, приносимые в горы человеком. Меры предосторожности. Правила поведения и дисциплина.

Практика. Организация и режим движения на подходах. Меры безопасности на тропах, травянистых склонах и осыпях. Самостраховка и самозадержание. Техника движения. Тема отрабатывается при подходах к местам занятий.

Тема 2.3 Походное снаряжение. Питание (8 часов).

Теория. Назначение и характеристика снаряжения. Основные требования к снаряжению и экипировке. Групповое и личное снаряжение. Правила пользования, уход, хранение. Быт и питание в походе. Вводно-солевой режим. Практика. Выбор снаряжения и подготовка к походу, укладка снаряжения и личных вещей в рюкзак. Подгонка снаряжения.

Тема 2.4 Узлы, применяемые в походе. Работа с веревкой. Промежуточная аттестация (6 часов).

Теория. Классификация применяемых узлов, их назначение и свойства.

Практика. Работа с веревкой. Основные виды узлов. Вязка узлов. Способы маркировки веревки. Три группы узлов, применяемые при горювосхождениях:

- 1) Группа узлов для самостраховки (сюда входят все узлы обвязки, схватывающие узлы, булинь, проводника и т. д.)
- 2) Основные (применяются для связывания веревок).
- 3) Специальные (вспомогательные).

Тема 2.5 Топография и ориентирование (6 часов).

Теория. Типы и виды карт. Топознаки и символы. Устройство компаса. Ориентирование на местности без компаса и карты. Ориентирование в горной местности.

Практика. Движение по карте, компасу и азимуту. Определение сторон горизонта.

Тема 2.6 Скалолазание на естественном и искусственном рельефе (10 часов).

Теория. Правила скалолазания. Особенности лазания на естественном и искусственно рельефе. Боулдеринг, как начальная стадия подготовки скалолазов.

Практика. Свободное лазание по скалам и по искусственным зацепам в закрытых помещениях. Лазание на скорость и сложность. Боулдеринг.

Тема 2.7 Азбука школы выживания (6 часов).

Теория. Бивуаки в походах. Требования к месту бивуака. Костровое хозяйство. Виды костров. Примус и газовые горелки. Опасности среды обитания во время походов и восхождений. Ядовитые змеи, насекомые, растения.

Практика. Натягивание палатки, подготовка снаряжения к походу.

Тема 2.8 Элементы туристского многоборья (6 часов).

Теория. Полоса препятствий. Туристское ориентирование. Этапы пешеходной дистанции.

Практика. Параллельная и навесная переправы. «Болотные кочки». Переправа «Маятником». Движение по горизонтальным и вертикальным перилам. Установка и разборка палатки. Разведение костра.

Тема 2.9 Общая физическая и специальная подготовка (ОФП и СФП) (8 часов).

Практика. Цель физической и специальной подготовки. Нормативы ОФП и СФП. Комплекс упражнений по ОФП и СФП. Работа в тренажерном и спортивном зале, на местности. Игровые занятия.

Тема 2.10 Преодоление естественных препятствий (8 часов).

Теория. Виды естественных препятствий. Преодоление горных рек, каньонов, снежно-ледовых трещин.

Практика. Элементы техники передвижения по тропам, травянистым склонам, крутым осыпям, по скальному и снежно-ледовому рельефу. Организация страховки и меры предосторожности.

Тема 2.11 Итоговый период. Аттестация по итогам освоения программы. (6 часов).

Теория. Повторение пройденных тем за учебный год.

Практика. Туристско-краеведческая викторина. Мини-соревнования в игровой форме по туризму. Итоговая аттестация. Тестовые задания по пройденному теоретическому материалу.

РАЗДЕЛ 3. ПОХОДЫ И ВОСХОЖДЕНИЯ ПО МАЛОЙ РОДИНЕ

Тема 3.1 Природно-исторический памятник «Татарское городище»

Практика. Походы и восхождения в окрестностях г. Ставрополя, к памятникам Малой Родины, их изучение, описание и сбор фото и видеоматериалов.

Тема 3.2 Древний водовод в Мамайском лесу, урочище «Корыта».

Практика. Походы и восхождения в окрестностях г. Ставрополя, к памятникам Малой Родины, их изучение, описание и сбор фото и видеоматериалов.

Тема 3.3 «Немецкий мост» в Мамайском лесу.

Практика. Походы и восхождения в окрестностях г. Ставрополя, к памятникам Малой Родины, их изучение, описание и сбор фото и видеоматериалов.

Тема 3.4 Природный памятник «Травертиновый водопад».

Практика Походы и восхождения в окрестностях г. Ставрополя, к памятникам Малой Родины, их изучение, описание и сбор фото и видеоматериалов.

Тема 3.5 Природно-ботанический заказник «Беспутские поляны».

Практика. Походы и восхождения в окрестностях г. Ставрополя, к памятникам Малой Родины, их изучение, описание и сбор фото и видеоматериалов.

Тема 3.6 Альпиниада «Золотая осень».

Теория. Работа в архивах музеев г. Ставрополя, библиотеках, с внекнижными носителями информации.

Практика. Походы и восхождения в окрестностях г. Ставрополя, к памятникам Малой Родины, их изучение, описание и сбор фото и видеоматериалов.

Тема 3.7 Альпиниада «Вахта памяти»

Теория. Консультации с научными работниками ВУЗов, музеев, библиотек.

Подготовка собранных материалов к публикации.

Практика. Проведение научно-поисковой и исследовательской конференции.

Учебный план 2 года обучения

(НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА НП- 1.НП - 2)

№	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/контроля
Раздел 1. АЛЬПИНИЗМ КАК ВИД СПОРТА					
1.	Тема 1.1 Альпинизм как вид спорта. Вводное занятие. Техника безопасности	3	-	3	Беседа
2.	Тема 1.2 Особенности альпинизма как вида спорта. Физиологические и психологические принципы формирования группы. Начальная аттестация	3	-	3	Беседа, тестирование.
3.	Тема 1.3 Географический обзор высокогорных районов мира и России. Формы горного рельефа	3	-	3	Текущий контроль
4.	Тема 1.4 Особенности жизнедеятельности в горах.	1	2	3	Текущий

	Опасности в горах и меры предосторожности				контроль
5.	Тема 1.5 Переправа через горные реки	1	2	3	
6.	Тема 1.6 Ориентирование на равнинной местности	1	2	3	соревнование
7.	Тема 1.7 Табельное снаряжение и экипировка альпиниста	3	-	3	Текущий контроль
8.	Тема 1.8 Основы страховки	1	2	3	Текущий контроль
9.	Тема 1.9 Узлы. Работа с веревкой, системой, карабином	-	3	3	Текущий контроль
10.	Тема 1.10 Приемы оказания первой доврачебной медицинской помощи	-	3	3	Текущий контроль
11.	Тема 1.11 Спасательная служба в горах. Простейшие приемы транспортировки пострадавшего подручными средствами	-	3	3	Текущий контроль
Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)					
12.	Тема 2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)	3	75	78	
13.	Тема 2.2 Контроль общей физической подготовленности. Промежуточная аттестация	-	3	3	соревнование
Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)					
14.	Тема 3.1 Специальная физическая подготовка (СФП)	3	33	36	Текущий контроль -
Раздел 4. ТЕХНИКА ЛАЗАНИЯ И СТРАХОВКИ					
15.	Тема 4.1 Лазание по простым скалам на естественном и искусственном рельефе	3	33	36	соревнование
16.	Тема 4.2 Отработка приемов страховки на страховочном стенде	3	21	24	соревнование
17.	Тема 4.3 Контроль специальной физической подготовленности. Аттестация по итогам освоения программы	-	3	3	Текущий контроль
18.	Тема 4.4 Анализ учебно-тренировочных занятий	-	3	3	Текущий контроль
ИТОГО:		28	188	216	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 года обучения (ПРОГРАММА НП-1, НП-2)

Раздел 1. АЛЬПИНИЗМ КАК ВИД СПОРТА

Тема 1.1 Альпинизм как вид спорта. Вводное занятие. Техника безопасности (3 часа)

Теория. Цели, задачи, установки. Техника безопасности при проведении занятий. Правила поведения в общественных местах и в окрестностях г. Ставрополя.

Тема 1.2 Особенности альпинизма как вида спорта. Физиологические и психологические принципы формирования группы. Начальная аттестация. (3 часа)

Теория. Характеристика альпинизма и его определение.

Принцип классификации маршрутов. Особенности высокогорного климата.

Акклиматизация. Горная болезнь.

Тема 1.3 Географический обзор высокогорных районов мира и России. Формы горного рельефа. (3 часа)

Теория. Расположение горных систем. Горы Европы, Азии, Гималаи, систем Гиндокуш, горы Северной и Южной Америки, Африки, Антарктики.

Горы России: Кавказ, Алтай, Саяны, Камчатка. Образование горного рельефа. Элементы скального рельефа. Ледники, элементы ледникового рельефа, их виды. Снежно-фирновый рельеф. Виды морен и их образование. Горные реки и потоки. Сели и их образование.

Тема 1.4 Особенности жизнедеятельности в горах. Опасности в горах и меры предосторожности (3 часа)

Теория. Выбор снаряжения. Требование к месту бивака. Виды костров. Средства гигиены. Охрана среды обитания. Объективные и субъективные опасности в горах. Характерные несчастные случаи в горах, связанные с недисциплинированностью и недостаточной подготовленностью альпинистов. Меры предосторожности.

Практика. Укладка рюкзака. Установка палатки. Устройство ночлега. Быт и питание в походах.

Тема 1.5 Переправа через горные реки (3 часа)

Теория. Основные правила переправы. Выбор места для переправы вброд.

Практика. Переправа с шестом. Переправа вброд по перилам. Переправа по бревну. Подвесная переправа.

Тема 1.6 Ориентирование на равнинной местности (3 часа).

Теория. Типы и виды карт. Топознаки и символы.

Практика. Ориентирование по карте, определение масштаба, Движение по карте, компасу, азимуту.

Тема 1.7 Табельное снаряжение и экипировка альпиниста (3 часа)

Теория. Основные требования к снаряжению и экипировки. Групповое снаряжение. Назначение и его характеристика. Личная экипировка, правила пользования, уход, сбережение.

Тема 1.8 Основы страховки (3 часа)

Теория. Цель страховки. Физическая сущность страховки. Виды и приемы страховки»

Практика. Техническое исполнение.

Тема 1.9 Узлы. Работа с веревкой, системой, карабином (3 часа)

Практика. Основные виды узлов, их особенности. Веревка основная и вспомогательная. Характеристика. Способы маркировки, транспортировка и уход за ней. Системы и карабины в страховочной цепи. Виды, прочность, правила пользования.

Тема 1.10 Приемы оказания первой доврачебной медицинской помощи (3 часа)

Практика. Профилактика травм в альпинизме. Правила обработки ран. Потертости и ожоги, обморожения. Горная болезнь. Снежная слепота. Поражение молнией. Отравления Медицинская аптечка. Остановка

кровотечения. Растяжения, вывихи и ушибы, переломы.

Тема 1.11 Спасательная служба в горах. Простейшие приемы транспортировки пострадавшего подручными средствами. (3 часа)

Практика. Организация и руководство спасательными работами.

Порядок выхода в высокогорье поисковых групп и спасательных отрядов.

Сигналы бедствия в горах. Приемы переноски пострадавшего простейшими средствами. Вязка носилок.

Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Тема 2.1 Общая физическая подготовка (ОФП) (78 часов)

Направленность и значение ОФП.

Теория. Характеристика средств и упражнений для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств альпиниста.

Практика. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Упражнения: на гимнастических снарядах и спортивных тренажерах.

Общеразвивающие упражнения на местности.

Тема 2.2 Контроль общей физической подготовленности. Промежуточная аттестация (3 часа)

Практика. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Сдача контрольных нормативов ОФП.

Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Тема 3.1 Специальная физическая подготовка (СФП) (36 часов)

Теория. Цели и задачи СФП.

Практика. Упражнения для развития у альпинистов физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений, прыгучести, ориентировки.

Раздел 4. ТЕХНИКА ЛАЗАНИЯ И СТРАХОВКИ

Тема 4.1 Лазание по простым скалам на естественном и искусственном рельефе (36 часов)

Теория. Правила скалолазания. Техника лазания. Особенности лазания по простым и отвесным скалам, как на естественном, так и на искусственном рельефе.

Практика. Лазание на отработку технических приемов страховки и скальной техники на простых и сложных трассах. Лазание на выносливость и скорость с отработкой техники спуска.

Развитие двигательных навыков и координации движений на простых скальных трассах.

Тема 4.2 Отработка приемов страховки на страховочном стенде (24 часа)

Теория. Приемы страховки

Практика. Лазание на отработку технических приемов страховки и скальной техники на простых и сложных трассах.

Тема 4.3 Контроль специальной физической подготовленности. Аттестация по итогам освоения программы (3 часа)

Практика. Контроль физ. нормативов по СФП

Тема 4.4 Анализ учебно-тренировочных занятий (3 часа)

Практика. Простейшие приемы транспортировки пострадавшего подручными средствами, лазание по простым скалам на естественном и искусственном рельефе, отработка приемов динамической страховки на страховочном стенде.

**Учебный план 3 года обучения
(СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СП-1)**

№ п/ п	Тема	Теори я	Практ ика	Всего	Формы аттестации /контроля
Раздел 1. ТРЕНИНГ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ					
1.	Тема 1.1 Вводное занятие. Тренинг общей физической подготовки (ОФП) Начальная аттестация.	3	63	66	соревнование
Раздел 2. ТРЕНИНГ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (СФП)					
2.	Тема 2.1 Тренинг специальной физической подготовки. (СФП)	3	36	39	соревнование
Раздел 3. ТРЕНИНГ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ РЕЛЬЕФА					
3.	Тема 3.1 Тренинг скально-технической подготовки. (СТП) Промежуточная аттестация	3	33	36	соревнование
4.	Тема 3.2 Тренинг снежно-ледовой подготовки. (СЛП)	3	18	21	соревнование
Раздел 4. ТРЕНИНГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ					
5.	Тема 4.1 Тренинг морально-психологической подготовки. (МПП)	3	6	9	Текущий контроль
6.	Тема 4.2 Тренинг тактико-технической подготовки (ТПП).	3	6	9	Текущий контроль
Раздел 5. СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ И ПРАВИЛА ВОСХОЖДЕНИЯ В ГОРАХ					
7.	Тема 5.1 Оказание первой доврачебной помощи при сложных случаях травм и заболеваниях.	3	6	9	Текущий контроль
8.	Тема 5.2 История развития альпинизма и его современное состояние. Высокогорные районы мира и их освоение альпинистами	3	-	3	Текущий контроль
9.	Тема 5.3 Правила соревнований и восхождений по альпинизму. Аттестация по итогам освоения программы	-	3	3	Текущий контроль
10.	Тема 5.4 Основы радиосвязи в горах.	-	3	3	Беседа
11.	Тема 5.5 Транспортировка пострадавшего подручными средствами на сложном рельефе.	3	3	6	Текущий контроль
12.	Тема 5.6 Технические приемы подъема пострадавшего из трещины.	3	3	6	Текущий контроль
13.	Тема 5.7 Организация спуска способом «Дюльфера» и подъема по веревке с помощью зажимов.	3	3	6	Текущий контроль

	ИТОГО	33	183	216	-
--	-------	----	-----	-----	---

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 год обучения (ПРОГРАММА СП-1)

Раздел 1. ТРЕНИНГ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 1.1 Вводное занятие. Тренинг общей физической подготовки (ОФП) Начальная аттестация. (66 часов)

Теория. Цель и задачи ОФП в подготовке альпинистов.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой, теннисным и набивным мячом, с гантелями, гириями и камнями, штангой. Общеразвивающие упражнения на тренажёрах, гимнастических снарядах. Упражнения на местности с преодолением препятствий. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, подъемы. Легкая атлетика: бег на короткие, средние и по пересеченной местности (кроссы). Плавание: на короткие дистанции, ныряние, игры на воде. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч и др. Велосипедный туризм: езда на шоссе, по пересеченной местности, тропинкам в лесу.

Раздел 2. ТРЕНИНГ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (СФП)

Тема 2.1 Тренинг специальной физической подготовки. (СФП) (39 часов)

Теория. Цель и задачи СФП в подготовке альпинистов.

Практика. Упражнения для развития силы, быстроты и скоростной выносливости, развития прыгучести, выносливости (туристские походы, спортивное ориентирование на местности), для развития ловкости и координации движений, гибкости. Специальные упражнения на местности: лазание по скалам (деревьям), хождение по крутым травянистым, осыпным и снежным склонам, работа с веревкой при движении связок, вязка узлов, отработка приемов страховки и само страховки, забивание и выбивание скальных и ледовых крючьев, лазание в кошках по деревьям и т.п.

Раздел 3. ТРЕНИНГ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ РЕЛЬЕФА

Тема 3.1 Тренинг скально-технической подготовки. (СТП) Промежуточная аттестация (36 часов)

Теория. Цель и задачи СТП в подготовке альпинистов.

Практика. Свободное лазание и лазание с использованием искусственных точек опоры (ИТО). Лазание на сложность и скорость на искусственном рельефе в закрытых помещениях. Совершенствование приемов передвижения по закрепленной веревке при подъемах, траверсах и спусках. Одновременное и попеременное движение в связках. Прохождение сложных трасс небольшой протяженности с гимнастической страховкой (Боулдеринг). Участие в городских, краевых соревнованиях по скалолазанию в закрытых помещениях.

Тема 3.2 Тренинг снежно-ледовой подготовки. (СЛП) (21 час)

Теория. Цель и задачи СЛП в подготовке альпинистов.

Практика. Восстановление навыков техники передвижения и страховки по снежному и ледовому рельефу различной крутизны с учетом его состояния. Приемы вытаптывания и выбивания ступеней на снегу и вырубания ступеней на льду в открытой и закрытой стойке. Движение в связках по закрытому леднику. Техника самозадержания на снежном и ледовом склоне. Способы спуска по снежному склону: попеременное движение, спуск скольжением (глиссирование). Современные средства страховки на снежно-ледовом рельефе. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему и транспортировка пострадавшего по снежно-ледовому рельефу.

Раздел 4. ТРЕНИНГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Тема 4.1 Тренинг морально-психологической подготовки. (МПП) (9 часов)

Теория. Цель и задачи МПП в подготовке альпинистов. Мотивация и поведение. Оценка ситуации.

Практика. Морально-психологический климат в коллективе. Средства морально-психологической подготовки: групповая дискуссия (разбор учебно-тренировочного цикла занятий, восхождений), психологические ситуационные задачи, сюжетные и ролевые игры. Аутогенная тренировка.

Тема 4.2 Тренинг тактико-технической подготовки (ТТП) (9 часов)

Теория. Цель и задачи ТТП в подготовке альпинистов. Особенности организации и тактики походов и восхождений на этапах НП-1, НП-2 и СП-1 подготовки.

Практика. Составление тактического плана восхождения. Решение ситуационных задач. Проведение тактических игр.

Раздел 5. СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ И ПРАВИЛА ВОСХОЖДЕНИЯ В ГОРАХ

Тема 5.1 Оказание первой доврачебной помощи при сложных случаях травм и заболеваниях. (9 часов)

Теория. Определение тяжести и сложности случая травмы и заболевания.

Практика. Оказание первой доврачебной медицинской помощи при острых случаях кровопотери, при травматическом шоке, острой сердечно-сосудистой недостаточности, асфиксии (удушьё) при попадании в лавину, повреждениях позвоночника, закрытых и открытых повреждениях черепа и головного мозга, ранения внутренних органов и т. п. случаях.

Тема 5.2 История развития альпинизма и его современное состояние. Высокогорные районы мира и их освоение альпинистами (3 часа)

Теория. Высокогорные районы мира в Европе, Азии, Северной и Южной Америке, Африке. Географическое положение района и отдельных его вершин, их популярность среди альпинистов. История покорения вершин высотой выше 8000 м над уровнем моря.

Зарождение спортивного альпинизма в Альпах. Альпинизм в дореволюционной России. Первые восхождения на Кавказе. Исследования, связанные с горевосхождениями на Кавказе, Тянь-Шане, Памире и Алтае. Становление и развитие советского альпинизма.

Участие советских альпинистов в Великой Отечественной войне (1945-1945гг.) Послевоенное восстановление советского альпинизма (1946-1966гг.) Современное состояние альпинизма. Высотные восхождения советских альпинистов в Гималаях (Ю.-З. стена Эвереста, 1982 г.). Южная Стена Лхоцзе(1990г.), Лхоцзе Средняя (2001г.). Северная стена Эвереста-первопрохождение российской экспедицией (2004г.)

Тема 5.3 Правила соревнований и восхождений по альпинизму. Аттестация по итогам освоения программы. (3 часа)

Практика. Анализ несчастных случаев в альпинистской практике за прошедший сезон. Классификация маршрутов по степени сложности. Разрешение выхода учебных и спортивных групп, права и обязанности выпускающих. Оформление спортивной документации. Порядок выпуска и регистрация группы, выходящей в высокогорную зону и получение разрешения на выход. Обязанности участников и руководителя группы во время проведения восхождения.

Тема 5.4 Основы радиосвязи в горах. (3 часа)

Практика. Значение радиосвязи в горах в деле обеспечения безопасности альпинистских мероприятий. порядок выдачи радиостанций группам, выходящим в высокогорную зону. Расписание радиосвязи. Права и обязанности, работающих на рации. Выбор места в горах для ведения радиосвязи. Организация радиосвязи при проведении спасательных работ.

Тема 5.5 Транспортировка пострадавшего подручными средствами на сложном рельефе. (6 часов)

Теория. Приемы наращивания веревок при спуске «пострадавшего» с применением карабинного тормоза.

Практика. Вязка носилок для транспортировки пострадавшего. Спуск пострадавшего по отвесам на одинарной и двойной веревке с сопровождающим. Спуск и подъём носилок с пострадавшим с одним и двумя сопровождающими.

Тема 5.6 Технические приемы подъёма пострадавшего из трещины. (6 часов)

Теория. Аварийная система при движении по закрытому леднику.

Практика. Подъём «пострадавшего» не получившего травм, провалившегося в трещину с использованием аварийной системы. Подъём «пострадавшего» из трещины, получившего травмы. Организация системы «полиспасть». Подъём «пострадавшего» с помощью одного и двух участников.

Тема 5.7 Организация спуска способом «Дюльфера» и подъёма по веревке с помощью зажимов. (6 часов)

Классический спуск способом «Дюльфер» и с помощью спускового устройства «восьмерки». Подъём по веревке с помощью «прусиков» по схеме «грудь-нога», «нога-нога» и зажимов типа «Жюмар». Техника подъёма и спуска. Организация страховки.

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Режим занятий и мероприятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком. (Приложение №1)

Продолжительность учебного года	Режим работы
Начало учебного года: 1 сентября	Режим работы объединения по расписанию
Окончание учебного года: 31 мая	Продолжительность занятий: 45 минут Продолжительность перемен: 10 минут
Регламентирование образовательного процесса на учебный год: 36 недель	Занятия проходят в 1 смену

Режим работы в период школьных каникул:

В период осенних и весенних каникул проводятся занятия в разной форме: походы, экскурсии, соревнования, гостиные, праздники, игры.

В период с 30 декабря по 9 января зимние каникулы (нерабочие праздничные дни).

В период с 1 июня по 31 августа летние каникулы.

Календарный учебный график размещен в Приложении 2.

3.1 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Эффективность процесса обучения отслеживается в системе разнообразных срезов и форм аттестаций.

Начальная аттестация. Входной контроль (тематическая практическая работа) осуществляется в начале года. Цель - зафиксировать начальный уровень подготовки учащихся.

Промежуточная аттестация. Проводится выполнение контрольных заданий, а также участие в соревнованиях по скалолазанию, участие в обязательных соревнованиях.

Аттестация по результатам освоения программы. Проводится в конце учебного года в форме:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (Приложение № 3, Приложение № 4);

- сдача технических нормативов;

- участие в соревнованиях, походах разного уровня и др.

Результаты деятельности обучающихся заносятся в «Книжки альпиниста», удостоверение на значок альпиниста, учащиеся могут оформлять портфолио.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы, диагностики)
Личностные результаты	- физическое совершенствование обучающихся – развитие силы, выносливости, координации движений в соответствии с их возрастными и физическими возможностями; - участие в соревнованиях и походах.	3 балла (высокий уровень освоения материала) – здоровый образ жизни становится неотъемлемой частью жизни; появляется желание правильно питаться, заниматься спортом; проявляет желание учиться.	начальные промежуточные аттестация по результатам освоения программы	Беседа тест анкетирование Сдача нормативов
		2 балла (средний уровень) - желание соблюдать здоровый образ жизни проявляется периодически ; желание учиться есть, но периодически ослабевает.		
		1 балл (низкий уровень) –нет потребности в здоровом образе жизни; педагогу необходимо жестко контролировать выполнение заданий.		
Метапредметные результаты	Определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога. - проговаривать последовательность действий	3 балла (высокий уровень освоения материала) – учащийся умеет налаживать и поддерживать доброжелательные отношения,	начальные промежуточные аттестация по результатам освоения программы	Игра тест соревнование эстафета тренировка в группе

	- высказывать своё предположение (версию) - работать по предложенному педагогу плану. - отличать верно выполненное задание от неверного. - совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей. - донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). - слушать и понимать речь других. - совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и следовать им.	совместно принимать решения, совместно решать проблемы, совместно работать для достижения общей цели;		
		2 балла (средний уровень) - для поставленной задачи совершаются ненужные или лишние действия; требуется помощь педагога в оценке результатов; умение помогать младшим товарищам проявляется только в некоторых ситуациях.		
		1 балл (низкий уровень) - работу выполняет по принуждению руководителя; требуется контроль; нет желания помогать младшим товарищам.		
Предметные результаты		3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно; участник знает и соблюдает алгоритм действий.	начальные промежуточные аттестация по результатам освоения программы	игра тест соревнование индивидуальные спортивные задания
	- работать со снаряжением, его	2 балла (средний уровень освоения материала) –		

	видами, взаимозаменять; -взаимодействовать в спортивной группе, в коллективе. - участвовать в соревнованиях по скалолазанию и альпинизму.	задание выполняется дольше максимального расчетного (заданного) времени, алгоритм воспроизведен, но допущены пропуски или перестановки действий в алгоритме. Требуется периодический контроль или помощь товарищей, или педагога.		
		1балл (низкий Уровень освоения максимального расчетного (заданного) времени, участник не знает алгоритм действий, требуются подсказки или помощь педагога.		

3.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально - техническое обеспечение

Занятия проводятся в специально оснащенном спортивном зале и кабинете, укомплектованном методическими, дидактическими и техническими средствами. Предполагает наличие у команды необходимого личного и группового туристского и специального снаряжения, бивуачного и вспомогательного (хозяйственного, медаптечки и пр.), обзорные карты края; схемы; топографические и спортивные карты; компасы, веревки, карабины, страховочные системы; основные и вспомогательные веревки, бивуачное и спец. тур. снаряжение и оборудование для занятия альпинизмом. К программе прилагается большое количество дидактического и наглядного материала, методразработки и др.

Информационное обеспечение - видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию и альпинизму, видеосюжеты и

видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию и альпинизму, видеоматериал об известных альпинистов России и мира)

-дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по альпинизму)

-специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи об альпинизме)

-интернет.

Перечень материально-технического обеспечения учебно-тренировочного процесса:

3. Бивуачное оборудование:

№	Наименование	Количество
Личное снаряжение		
1.	Альпинистские системы страховочные (верх и низ)	10 шт.
2.	Блокировки	10 шт.
3.	Жумары	10 шт.
4.	Спусковые устройства («восьмерки»)	10 шт.
5.	Карабины	40 шт.
6.	Скальные туфли	10 шт.
7.	мешок для магнезии	10 шт.
8.	Секундомер	10 шт.
9.	Спальный мешок	10 шт.
10.	Дневник тренировок	10 шт.
11.	Коврик «каремат»;	10 шт.
12.	Рюкзак скальный	10 шт.
13.	Кроссовки, спортивная одежда.	10 шт.
Групповое		
14.	Веревка страховочная (длина от 20 до 50 метров)	2 шт.
15.	Карабины муфтованные	10 шт.
16.	Тренажеры	6 шт.
17.	Зацепы с болтами и шайбами	10 шт.
18.	Крючья скальные	
19.	Средства для промежуточных точек страховки на скалах	10 шт.
20.	Оттяжки с карабинами	10 шт.
21.	Стационарное оборудование для верхней страховки	2 шт.
22.	Средства для подъема, спуска по веревке	4 шт.
23.	Гимнастические маты	4 шт.
Бивуачное оборудование		

24.	Палатки	4 шт.
25.	Набор котлов	1 шт.
26..	Костровое оборудование	1 шт.
27.	Газовая горелка с газовыми баллонами	2 шт.
28.	Тенты от дождя	2 шт.

Кадровое обеспечение программы

Программа «Путь к вершинам» реализуется педагогом дополнительного образования Ворониной Светланой Валерьевной, имеющей профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающей уровень профессионального мастерства.

Методические материалы

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа; упражнение.

Методы обучения:

- Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.
- Наглядные:

Показ упражнения (приема) - может осуществлять сам преподаватель или более опытные обучающиеся; показ кино -, фото - видеоматериалов и др.

- Практические: упражнения, направленные на:
- освоение спортивной техники;
- развитие двигательных способностей;
- тренировка;
- игра;
- соревнование.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение (на трассе появляются дополнительные препятствия, требующих увеличения физических усилий);

- изменение техники выполнения движения (трасса проходится с самого начала до конца; трасса проходится по отдельным движениям);
- изменение амплитуды, направления движения.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.
2. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Обучение технико-тактическим приемам скалолазания. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.
3. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе учащихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Часто используются игровые технологии на разных этапах подготовки – игровые формы взаимодействия педагога и воспитанника осуществляются через реализацию сюжетных и ролевых игр, делового общения. Реализация *игровых приемов* и ситуаций происходит практически на каждом занятии. В систему занятий входят решение психологических ситуационных задач, ролевые и сюжетные игры, вносящие в образовательный процесс обучающие, познавательные, развивающие, воспитательные, и психологические элементы.

Деятельность детского объединения строится по методике коллективной творческой деятельности. Учитываются интересы и потребности детей, развитие и самореализация способностей, создаются благоприятные условия жизнедеятельности подростков в коллективе. Обучающиеся привлекаются к участию в мероприятиях отдела, где объединение выступает командой-участником различных конкурсов, викторин мини - соревнований, игр.

Данная программа направлена на удовлетворение разносторонних интересов и потребностей подростков, в ее реализации можно эффективно сочетать разнообразные формы, методы и приемы обучения в зависимости от личности педагога, опыта, стиля работы.

К данной программе разработаны дидактические и методические материалы:

- Методические указания. Ситуационные задачи.
- Методические рекомендации. Обучение приемам страховки на стенде.
- Методические материалы к итоговым занятиям.
- Набор дидактического материала для проведения учебных занятий (таблицы,

карточки, рисунки, описание маршрутов).

- Методические материалы для проведения срезов знаний: входной контроль знаний, промежуточные аттестации, итоговые занятия.
- Картографический материал.

Составляются материалы по проведению сюжетных и ролевых игр, по проведению психологического тестирования и анкетирования. Подборка тестов, анкет, учетных карточек юных альпинистов для контроля освоения программы.

На занятиях используются материалы учебных пособий: Брык Р.А. (ред.) Школа альпинизма. Учебное пособие. — Москва: Федерация альпинизма России, 2017. — 387 с., 1000 + 1 совет туристу: Школа выживания /Авт. — сост. Н.Б. Садикова. — Минск, 2000.

СПИСОК ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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" (далее - СанПиН);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для педагога:

1. **Байковский, Ю.В.** Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, Анита – пресс, 2005.- 252 [3] с. 8 л. цв. ил.
2. **Гаазов, В. Л.** Город Ставрополь и его окрестности. Ставрополье в названиях / Василий Гаазов, Марина Лец. — Москва : Надыршин, 2006. — 716, [3] с., [8] л. цв. ил. ил., портр., карт.; 25. — ISBN 5-902744-04-0.
3. Единая всероссийская спортивная классификация, 2001-2005 гг. / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму. Олимп. ком. России. Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта; [Сост.: Т. М. Абсалямов и др.]. Ч. 1 / 22 см. — Москва : Совет. спорт, 2002-, 2002. — 374 с. : табл.; ISBN 5-85009-753-8.3.
4. **Константинов, Ю.С. (1947-).** История отечественного детского туризма (1918-2018 гг.) [Текст] : монография / Константинов Ю. С. ; Федеральное государственное бюджетное учреждение дополнительного образования "Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения", Международная общественная организация "Международная академия детско-юношеского туризма и краеведения им. А. А. Остапца-Свешникова". — Москва : [б. и.], 2018. — 672 с. : ил. : 25 см.; ISBN 978-5-4465-1788-6.
6. **Мартынов, А.И.** Безопасность и надежность в альпинизме / Мартынов А. И., Мартынов И. А.. — [2-е изд.] — Москва : ТБТ Дивизион, 2006. — 284 с. : ил., табл. : 20 см — (Школа альпинизма).; ISBN 5-98724-032-8.6.
7. Начальная подготовка альпинистов : [в 2-х ч.] / под общ. ред. Захарова П. П.. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : ТБТ Дивизион, 2007-. — 20 см — (Школа альпинизма).; ISBN 978-5-98724-033-5.
8. **Некляев, С.Э.** Поведение учащихся в экстремальных условиях природы // С.Э. Некляев. — Москва : Владос, 2003. — 237, [1] с., [2] л. цв. ил. : ил., табл. : 20 см. — (Основы безопасности жизнедеятельности).; ISBN 5-691-00851-X (в

обл.).

9. **Линчевский, Э. Э.** Психологический климат туристской группы / Э.Э. Линчевский. — [2-е изд., перераб. и доп.]. — Санкт-Петербург : Речь, 2008. — 157, [1] с. ил.; 21. — ISBN 5-9268-0708-5.

10. Туризм и краеведение: программы для системы дополнит. образования детей / Федер. центр детско-юнош. туризма и краеведения; [под общ. ред.: д-ра пед. наук Ю.С. Константинова, канд. пед. наук А.Г. Маслова] — Москва: Советский спорт, 2005

11. **Холодов, Ж.К.** Теория и методика физической культуры и спорта учебник, для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. — 14-е изд., стер. — Москва: Академия, 2017. — 494, [1] с. ил., табл.; 22. — (Высшее образование. Бакалавриат, Педагогическое образование); ISBN 978-5-4468-5147-8.

Для обучающихся:

1. **Аркин, Я. Г.** Люди в горах Беседы об альпинизме / Я. Г. Аркин, П. П. Захаров. — Москва : Физкультура и спорт, 1986. — 270, [2] с. : ил. : 20 см.

2. **Константинов, Ю. С. (1947-).** Уроки ориентирования: учеб.- метод. пособие / [Юрий Сергеевич Константинов, Ольга Львовна Глаголева] ; Федер. центр детско-юнош. туризма и краеведения, Рос. междунар. акад. туризма, Федерация спортив. ориентирования России. — Москва : Изд-во ФЦДЮТиК, 2005. — 327 с. : ил., табл. : 21 см.

3. **Константинов, Ю.С. (1947-).** Детско-юношеский туризм : учебно-методическое пособие / Ю. С. Константинов ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство по образованию, Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. — Москва : Изд-во ФЦДЮТиК, 2006. — 600 с. : ил., табл. : 22 см.; ISBN 5-98086-013-4, 978-5-5-98086-013-4.

4. **Кризи, М.** Скалолазание курс тренировок от А до Я / Малькольм Кризи. — Москва : Эксмо, 2012. — 128 с. цв. ил.; 27. — (Книга-инструктор); ISBN 978-5-699-59288-3.5.

Куликов, В.М. Словарь юного туриста. - М., Москва : Изд-во Федер. центра дет.-юнош. туризма и краеведения, 2004. — 76 с. — ISBN 5-98086-004-5 (в обл.)

5. **Свешников, Ф. М.** Золотой ледоруб : пять путешествий за облака : кн. для учащихся сред. и ст. классов / Ф. М. Свешников. — Москва : Просвещение, 1993. — 156, [2] с., [8] л. ил. : ил. : 22 см — (Спорт в твоей жизни); ISBN 5-09-003319-6 (В пер.).

6. **Хилл, Л.** Скалолазание - моя свобода: моя жизнь в вертикальм мире. — Санкт-Петербург : Нестор-История, 2012. — ISBN 978-5-90598-791-5.6.

7. Энциклопедия туриста [Текст] / гл. ред. Е. И. Тамм. — Москва : Большая российская энциклопедия, 1993. — 607 с. : ил. : 27 см.; ISBN 5-85270-083-5 (В пер.).

Список образовательно- информационных ресурсов

1. <http://unwto.org/>

Всемирная туристская организация - World Tourism Organisation

2. <https://alpfederation.ru/>
Федерация альпинизма России
3. <https://risk.ru/>
Горы, альпинизм, скалолазание
4. Сайт: news-no-reply@c-f-r.ru. Федерация скалолазания России.

План воспитательных мероприятий на 2024-2025 учебный год детского объединения «Путь к вершинам»

№	Сроки проведения	Форма мероприятия	Наименование мероприятия	Место проведения
1.	сентябрь	Беседа, экскурсия по городу	«Ставрополь – город на высоте»	Крепостная гора
2.	октябрь	Праздник в структурном подразделении	«Посвящение в о б у ч а ю щ и е с я »	МБОУ СОШ №46
3.	октябрь	Мастерская сувениров	«Изготовление сувениров для педагогов ко Дню учителя»	МБОУ СОШ №46
4.	ноябрь	Беседа ко Дню народного единства	«Пока мы едины – мы непобедимы»	МБОУ СОШ №46
5.	ноябрь	Акция, творческая мастерская	«Спешим поздравить наших мам»	МБОУ СОШ №46
6.	декабрь	Акция ко Дню Конституции	«Знай свои права!»	МБОУ СОШ №46
7.	декабрь	Игровая программа	«Здравствуй, Дедушка Мороз!»	МБОУ СОШ №46
8.	январь	Беседа ко Дню освобождения города Ставрополя от немецко - фашистских захватчиков	«Ставрополь помнит войну»	МБОУ СОШ №46
9.	февраль	Беседа	«Есть такая профессия – Родину защищать»	МБОУ СОШ №46
10.	март	Беседа выходом в Центральный парк	«День Земли»	
11.	март	Подготовка поздравления ко Дню 8 Марта	«Весеннее настроение!»	МБОУ СОШ №46
12.	март	Беседа, игровая программа	«Широкая Масленица»	МБОУ СОШ №46
13.	апрель	Веселые старты	«В здоровом теле – здоровый дух!»	МБОУ СОШ №46
14.	апрель	Беседа	«День космонавтики»	СДДТ

15.	май	Беседа к 9 мая	«Им Память лучшая награда»	СДДТ
16.	май	Экскурсия	«Экскурсия в Ботанический сад»	СДДТ

Календарный учебный график 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1 КРАЕВЕДЕНИЕ								
1.	Сентябрь	01.09	09.00-09.40 09.50-10.30	теория	2	Т.1.Т.2 Введение в программу. Физико-географическая характеристика Ставропольского края	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
2.	Сентябрь	03.09	14.45-15.25 15.35-16.15	теория	2	Т.3. История становления и развития альпинизма в мире, России и Ставропольском крае	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
3.	Сентябрь	08.09	09.00-09.40 09.50-10.30	теория	2	Т.4. Ландшафты и формы рельефа родного края	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
4.	Сентябрь	10.09	14.45-15.25 15.35-16.15	теория	2	Т.5. Ведение туристско-краеведческого дневника наблюдений. Значок альпиниста. Квалификационная книжка.	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядным материалом.
5.	Сентябрь	15.09	09.00-09.40 09.50-10.30	практика	2	Т.5. Ведение туристско-краеведческого дневника наблюдений. Значок альпиниста. Квалификационная книжка.	МБОУ СОШ № 46	Тестирование. Аттестация.
6.	Сентябрь	17.09	14.45-15.25 15.35-16.15	теория	2	Т.6. Природа Ставропольской возвышенности.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
7.	Сентябрь	22.09	09.00-09.40 09.50-10.30	теория	2	Т.7. Психологическая подготовка в	МБОУ СОШ № 46	Тренинг и адаптации

						альпинизме. т		онные.
8.	Сентябрь	24.09	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.7. Психологическа я подготовка в альпинизме.	МБОУ СОШ № 46	Ситуаци онные задачи.
9.	Сентябрь	29.09	09.00-09.40 09.50-10.30	теория	2	Т.8. Виртуальные походы и восхождения по малой Родине.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в сентябре:					18			
Раздел 2. ДЕТСКИЙ АЛЬПИНИЗМ, ТУРИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ								
10	Октябрь	01.10	14.45-15.25 15.35-16.15	Теория	2	Т.8. Виртуальные походы и восхождения по малой Родине.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
11	Октябрь	06.10	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.9. Обработка результатов наблюдений и подготовка к выступлению.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
12	Октябрь	08.10	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.9. Обработка результатов наблюдений и подготовка к выступлению.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
13	Октябрь	13.10	09.00-09.40 09.50-10.30	теория	2	Т.13. Походное снаряжение. Питание.	МБОУ СОШ № 46	Тренинг
14	Октябрь	15.10	14.45-15.25 15.35-16.15	теория	2	Т.27. Альпиниада «Золотая осень»	МБОУ СОШ № 46	Презента ция
15	Октябрь	20.10	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.27. Альпиниада «Золотая осень»	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
16	Октябрь	22.10	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.27. Альпиниада «Золотая осень»	МБОУ СОШ № 46	Презента ция
17	Октябрь	27.10	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.27. Альпиниада «Золотая осень»	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
18	Октябрь	29.10	14.45-15.25 15.35-16.15	теория	2	Т.14. Узлы, применяемые в походах. Работа с веревкой.	МБОУ СОШ № 46	Работа с веревкам и.
Всего часов в октябре:					18			

Раздел 2. ДЕТСКИЙ АЛЬПИНИЗМ, ТУРИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ								
19	Ноябрь	03.11	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.10. Туристско-краеведческий лекторий.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
20	Ноябрь	05.11	14.45-15.25 15.35-16.15	теория	2	Т.10. Туристско-краеведческий лекторий.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
21	Ноябрь	10.11	09.00-09.40 09.50-10.30	теория	2	Т.11. Особенности детского альпинизма.	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
22	Ноябрь	12.11	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.11. Особенности детского альпинизма.	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядным материалом.
23	Ноябрь	17.11	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.12. Безопасность в путешествии.	МБОУ СОШ № 46	Тестирование. Аттестация.
24	Ноябрь	19.11	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.12. Безопасность в путешествии.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
25	Ноябрь	24.11	09.00-09.40 09.50-10.30	теория	2	Т.12. Безопасность в путешествии.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
26	Ноябрь	26.11	14.45-15.25 15.35-16.15	теория	2	Т.13. Походное снаряжение. Питание.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в ноябре:					16			
Раздел 2. ДЕТСКИЙ АЛЬПИНИЗМ, ТУРИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ								
27	Декабрь	01.12	09.00-09.40 09.50-10.30	теория	2	Т.13. Походное снаряжение. Питание.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
28	Декабрь	03.12	14.45-15.25 15.35-16.15	теория	2	Т.13. Походное снаряжение. Питание.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
29	Декабрь	08.12	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.14. Узлы, применяемые в походах. Работа с веревкой.	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
30	Декабрь	10.12	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.14. Узлы, применяемые в походах. Работа с веревкой.	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядным материалом.
31	Декабрь	15.12	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.16. Скалолазание на	МБОУ СОШ № 46	Тестиров

						естественном и искусственном рельефе.		ание. Аттестац ия.
32	Декабрь	17.12	14.45-15.25 15.35-16.15	теория	2	Т.15. Топография и ориентирование.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
33	Декабрь	22.12	09.00-09.40 09.50-10.30	теория	2	Т.15.Топография и ориентирование.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
34	Декабрь	24.12	14.45-15.25 15.35-16.15	теория	2	Т.15.Топография и ориентирование	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в декабре:					16			
Раздел 2. ДЕТСКИЙ АЛЬПИНИЗМ, ТУРИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ								
35	Январь	12.01	09.00-09.40 09.50-10.30	теория	2	Т.16. Скалолазание на естественном и искусственном рельефе.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
36	Январь	14.01	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.16. Скалолазание на естественном и искусственном рельефе.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
37	Январь	19.01	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.16. Скалолазание на естественном и искусственном рельефе.	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
38	Январь	21.01	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.16. Скалолазание на естественном и искусственном рельефе.	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядны м материал ом.
39	Январь	26.01	09.00-09.40 09.50-10.30	теория	2	Т.17. Азбука школы выживания.	МБОУ СОШ № 46	Тестиров ание. Аттестац ия.
40	Январь	28.01	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.17. Азбука школы выживания.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
Всего часов в январе:					12			
Раздел 2. ДЕТСКИЙ АЛЬПИНИЗМ, ТУРИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ								
41	Февраль	02.02	09.00-09.40 09.50-10.30	теория	2	Т.17. Азбука школы выживания.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
42	Февраль	04.02	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.18.Элементы туристского	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт.

						многоборья.		тест
43	Февраль	09.02	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.18.Элементы туристского многоборья.	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
44	Февраль	11.02	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.18.Элементы туристского многоборья.	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядны м материал ом.
45	Февраль	16.02	09.00-09.40 09.50-10.30	теория	2	Т.19. Общая физическая и специальная подготовка.	МБОУ СОШ № 46	Тестиров ание. Аттестац ия.
46	Февраль	18.02	14.45-15.25 15.35-16.15	теория	2	Т.19. Общая физическая и специальная подготовка.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
47	Февраль	24.02	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.19. Общая физическая и специальная подготовка.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
48	Февраль	25.02	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.19. Общая физическая и специальная подготовка.	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
Всего часов в феврале:					16			
Раздел 2. ДЕТСКИЙ АЛЬПИНИЗМ, ТУРИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ								
49	Март	02.03	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.20. Преодоление естественных препятствий.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
50	Март	04.03	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.20. Преодоление естественных препятствий.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
51	Март	09.03	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.20. Преодоление естественных препятствий.	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
52	Март	11.03	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.20. Преодоление естественных препятствий.	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядны м материал ом.
53	Март	16.03	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.21. Итоговый период.	МБОУ СОШ № 46	Тестиров ание. Аттестац

								ия.
54	Март	18.03	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.21. Итоговый период.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
55	Март	23.03	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.21. Итоговый период.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
56	Март	25.03	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.22. Природно- исторический памятник «Татарское городище».	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
57	Март	30.03	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.22. Природно- исторический памятник «Татарское городище».	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядны м материал ом.
Всего часов в марте:					18			
Раздел 3. ПОХОДЫ И ВОСХОЖДЕНИЯ ПО КРАЮ								
58	Апрель	01.04	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.22. Природно- исторический памятник «Татарское городище».	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
59	Апрель	06.04	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.23. Древний водовод в Мамайском лесу, урочище «Корыта».	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
60	Апрель	08.04	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.23. Древний водовод в Мамайском лесу, урочище «Корыта».	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядны м материал ом.
61	Апрель	13.04	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.24. «Немецкий мост» в Мамайском лесу.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
62	Апрель	15.04	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.24. «Немецкий мост» в Мамайском лесу.	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
63	Апрель	22.04	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.24. «Немецкий мост» в Мамайском лесу.	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядны м материал ом.
64	Апрель	27.04	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.25. Природный памятник «Травертиновый	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест

						водопад»		
Всего часов в апреле:					14			
Раздел 3. ПОХОДЫ И ВОСХОЖДЕНИЯ ПО КРАЮ								
65	Май	06.05	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.25. Природный памятник «Травертиновый водопад»	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
66	Май	11.05	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.26. Природно- ботанический заказник «Беспутские поляны»	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
67	Май	13.05	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.26. Природно- ботанический заказник «Беспутские поляны»	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
68	Май	18.05	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.26. Природно- ботанический заказник «Беспутские поляны»	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
69	Май	20.05	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.28. Альпиниада «Вахта памяти»	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
70	Май	25.05	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.28. Альпиниада «Вахта памяти»	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
71	Май	27.05	09.00-09.40 09.50-10.30	практик а	2	Т.28. Альпиниада «Вахта памяти»	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
72	Май	31.05	14.45-15.25 15.35-16.15	практик а	2	Т.28. Альпиниада «Вахта памяти»	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в мае:					16			
Всего					144			

Календарный учебный график 2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. АЛЬПИНИЗМ КАК ВИД СПОРТА								
1.	Сентябрь	02.09	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.1. Альпинизм как вид спорта. Вводное занятие. Техника безопасности	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
2.	Сентябрь	04.09	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.2. Физиологические и психологические принципы формирования группы	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
3.	Сентябрь	09.09	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.3. Географический обзор высокогорных районов мира и России	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
4.	Сентябрь	11.09	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.4. Особенности жизнедеятельности в горах. Опасности в горах и меры предосторожности	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядным материалом.
5.	Сентябрь	16.09	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практика	3	Т.5. Переправа через горные реки	МБОУ СОШ № 46	Тестирование. Аттестация.
6.	Сентябрь	18.09	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.6. Ориентирование на равнинной местности	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
7.	Сентябрь	23.09	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.7. Табельное снаряжение и экипировка альпиниста	МБОУ СОШ № 46	Тренинг и адаптационные.
8.	Сентябрь	25.09	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практика	3	Т.8. Основы страховки	МБОУ СОШ № 46	Ситуационные задачи.
9.	Сентябрь	30.09	16.40-17.20 17.30-18.10	теория	3	Т.9. Узлы. Работа с	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт.

			18.20-19.00			веревкой, системой, карабином		тест
Всего часов в сентябре:					27			
Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)								
10	Октябрь	02.10	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	Теория	3	Т.10.Приемы оказания первой доврачебной медицинской помощи	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
11	Октябрь	07.10	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.11 Спасательная служба в горах. Простейшие приемы транспортировки пострадавшего подручными средствами	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
12	Октябрь	09.10	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
13	Октябрь	14.10	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Тренинг
14	Октябрь	16.10	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Презентация
15	Октябрь	21.10	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
16	Октябрь	23.10	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Презентация
17	Октябрь	28.10	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
18	Октябрь	30.10	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Работа с веревками.
Всего часов в октябре:					27			

Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)								
19	Ноябрь	06.11	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
20	Ноябрь	11.11	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
21	Ноябрь	13.11	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
22	Ноябрь	18.11	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядным материалом.
23	Ноябрь	20.11	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Тестирование. Аттестация.
24	Ноябрь	25.11	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
25	Ноябрь	27.11	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
Всего часов в ноябре:					21			
Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)								
26	Декабрь	02.12	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.13. Походное снаряжение. Питание.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
27	Декабрь	04.12	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.13. Походное снаряжение. Питание.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
28	Декабрь	09.12	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.14. Узлы, применяемые в походах. Работа с веревкой.	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
29	Декабрь	11.12	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.14. Узлы, применяемые в походах. Работа с веревкой.	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядным материалом.
30	Декабрь	16.12	16.40-17.20 17.30-18.10	практик а	3	Т.16. Скалолазание на	МБОУ СОШ № 46	Тестиров

			18.20-19.00			естественном и искусственном рельефе.		ание. Аттестац ия.
31	Декабрь	18.12	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.15. Топография и ориентирование.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
32	Декабрь	23.12	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.15.Топография и ориентирование.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
33	Декабрь	25.12	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.15.Топография и ориентирование.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в декабре:					24			
Раздел 2. ДЕТСКИЙ АЛЬПИНИЗМ, ТУРИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ								
34	Январь	13.01	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
35	Январь	15.01	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
36	Январь	20.01	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
37	Январь	22.01	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.12.Общая физическая подготовка (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядны м материал ом.
38	Январь	27.01	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.13. Контроль общей физической подготовленност и	МБОУ СОШ № 46	Тестиров ание. Аттестац ия.
39	Январь	29.01	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.14. Специальная физическая подготовка (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
Всего часов в январе:					18			
Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)								
40	Февраль	03.02	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.14. Специальная физическая подготовка (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа

41	Февраль	05.02	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.14. Специальная физическая подготовка (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
42	Февраль	10.02	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.14. Специальная физическая подготовка (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
43	Февраль	12.02	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.14. Специальная физическая подготовка (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядны м материал ом.
44	Февраль	17.02	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.14. Специальная физическая подготовка (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Тестиров ание. Аттестаци я.
45	Февраль	19.02	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	теория	3	Т.14. Специальная физическая подготовка (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
46	Февраль	24.02	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.14. Специальная физическая подготовка (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
47	Февраль	26.02	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.14. Специальная физическая подготовка (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
Всего часов в феврале:					24			
Раздел 4. ТЕХНИКА ЛАЗАНИЯ И СТРАХОВКИ								
48	Март	03.03	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.14. Специальная физическая подготовка (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
49	Март	05.03	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.14. Специальная физическая подготовка (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
50	Март	10.03	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.14. Специальная	МБОУ СОШ № 46	Беседа.

						физическая подготовка (СФП)		
51	Март	12.03	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практика	3	Т.15. Лазание по простым скалам на естественном и искусственном рельефе	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядным материалом.
52	Март	17.03	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практика	3	Т.15. Лазание по простым скалам на естественном и искусственном рельефе	МБОУ СОШ № 46	Тестирование. Аттестация.
53	Март	19.03	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практика	3	Т.15. Лазание по простым скалам на естественном и искусственном рельефе	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
54	Март	24.03	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практика	3	Т.15. Лазание по простым скалам на естественном и искусственном рельефе	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
55	Март	26.03	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практика	3	Т.15. Лазание по простым скалам на естественном и искусственном рельефе	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
56	Март	31.03	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практика	3	Т.15. Лазание по простым скалам на естественном и искусственном рельефе	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядным материалом.
Всего часов в марте:					27			
Раздел 4. ТЕХНИКА ЛАЗАНИЯ И СТРАХОВКИ								
57	Апрель	02.04	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практика	3	Т.15. Лазание по простым скалам на естественном и искусственном рельефе	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
58	Апрель	07.04	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практика	3	Т.15. Лазание по простым скалам на естественном и искусственном рельефе	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
59	Апрель	09.04	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практика	3	Т.15. Лазание по простым скалам на естественном и искусственном	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядным материалом

						рельефе		ом.
60	Апрель	14.04	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.15. Лазание по простым скалам на естественном и искусственном рельефе	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
61	Апрель	16.04	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.15. Лазание по простым скалам на естественном и искусственном рельефе	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
62	Апрель	21.04	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.15. Лазание по простым скалам на естественном и искусственном рельефе	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядным материалом.
63	Апрель	23.04	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.16. Отработка приемов страховки на страховочном стенде	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
64	Апрель	28.04	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.16. Отработка приемов страховки на страховочном стенде	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядным материалом.
65	Апрель	30.04	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.16. Отработка приемов страховки на страховочном стенде	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в апреле:					27			
Раздел 4. ТЕХНИКА ЛАЗАНИЯ И СТРАХОВКИ								
66	Май	05.05	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.16. Отработка приемов страховки на страховочном стенде	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
67	Май	07.05	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практик а	3	Т.16. Отработка приемов страховки на страховочном стенде	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
68	Май	12.05	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практика	3	Т.16. Отработка приемов страховки на страховочном стенде	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест

69	Май	14.05	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практика	3	Т.16. Отработка приемов страховки на страховочном стенде	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
70	Май	19.05	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практика	3	Т.16. Отработка приемов страховки на страховочном стенде	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
71	Май	21.05	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практика	3	Т.20. Контроль специальной физической подготовленности	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
72	Май	26.05	16.40-17.20 17.30-18.10 18.20-19.00	практика	3	Т.21. Анализ учебно-тренировочных занятий	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в мае:					21			
Всего					216			

Календарный учебный график 3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. ТРЕНИНГ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.								
1.	Сентябрь	01.09	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	теория	3	Т.1. Введение в программу Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
2.	Сентябрь	03.09	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	теория	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
3.	Сентябрь	08.09	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	теория	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
4.	Сентябрь	10.09	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	теория	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядным материалом.
5.	Сентябрь	15.09	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практика	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Тестирование. Аттестация.
6.	Сентябрь	17.09	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	теория	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
7.	Сентябрь	22.09	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	теория	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Тренинг и адаптационные.
8.	Сентябрь	24.09	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практика	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Ситуационные задачи.
9.	Сентябрь	29.09	13.05-13.45 13.55-14.35	теория	3	Т.1. Тренинг	МБОУ	Рассказ,

			14.45-15.25			общей физической подготовки (ОФП)	СОШ № 46	спорт. тест
Всего часов в сентябре:					27			
Раздел 1. ТРЕНИНГ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.								
10	Октябрь	01.10	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	Теория	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
11	Октябрь	06.10	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практика	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
12	Октябрь	08.10	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практика	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
13	Октябрь	13.10	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	теория	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Тренинг
14	Октябрь	15.10	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	теория	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Презентация
15	Октябрь	20.10	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практика	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
16	Октябрь	22.10	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практика	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Презентация
17	Октябрь	27.10	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практика	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
18	Октябрь	29.10	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	теория	3	Т.1. Тренинг общей физической	МБОУ СОШ № 46	Работа с веревками.

						подготовки (ОФП)		
Всего часов в октябре:					27			
Раздел 2. ТРЕНИНГ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. (СФП)								
19	Ноябрь	03.11	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
20	Ноябрь	05.11	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	теория	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
21	Ноябрь	10.11	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	теория	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
22	Ноябрь	12.11	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядны м материал ом.
23	Ноябрь	17.11	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.2. Тренинг специальной физической подготовки. (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Тестиров ание. Аттестац ия.
24	Ноябрь	19.11	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.2. Тренинг специальной физической подготовки. (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
25	Ноябрь	24.11	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	теория	3	Т.2. Тренинг специальной физической подготовки. (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
26	Ноябрь	26.11	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	теория	3	Т.2. Тренинг специальной физической подготовки. (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
Всего часов в ноябре:					24			
Раздел 2. ТРЕНИНГ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. (СФП)								
27	Декабрь	01.12	13.05-13.45 13.55-14.35	теория	3	Т.2. Тренинг специальной	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа

			14.45-15.25			физической подготовки. (СФП)		
28	Декабрь	03.12	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	теория	3	Т.2. Тренинг специальной физической подготовки. (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
29	Декабрь	08.12	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практика	3	Т.2. Тренинг специальной физической подготовки. (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
30	Декабрь	10.12	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практика	3	Т.2. Тренинг специальной физической подготовки. (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядным материалом.
31	Декабрь	15.12	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практика	3	Т.2. Тренинг специальной физической подготовки. (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Тестирование. Аттестация.
32	Декабрь	17.12	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	теория	3	Т.2. Тренинг специальной физической подготовки. (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
33	Декабрь	22.12	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	теория	3	Т.2. Тренинг специальной физической подготовки. (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
34	Декабрь	24.12	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	теория	3	Т.2. Тренинг специальной физической подготовки. (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в декабре:					24			
Раздел 3. ТРЕНИНГ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ РЕЛЬЕФА.								
35	Январь	12.01	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	теория	3	Т.2. Тренинг специальной физической подготовки. (СФП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
36	Январь	14.01	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практика	3	Т.3. Тренинг скально-технической подготовки.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест

						(СТП)		
37	Январь	19.01	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.3Тренинг скально- технической подготовки. (СТП)	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
38	Январь	21.01	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.3Тренинг скально- технической подготовки. (СТП)	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядны м материал ом.
39	Январь	26.01	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	теория	3	Т.3Тренинг скально- технической подготовки. (СТП)	МБОУ СОШ № 46	Тестиров ание. Аттестац ия.
40	Январь	28.01	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.3Тренинг скально- технической подготовки. (СТП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ. Беседа.
Всего часов в январе:					18			

Раздел 3. ТРЕНИНГ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ РЕЛЬЕФА.

41	Февраль	02.02	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	теория	3	Т.3Тренинг скально- технической подготовки. (СТП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
42	Февраль	04.02	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.3Тренинг скально- технической подготовки. (СТП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
43	Февраль	09.02	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.3Тренинг скально- технической подготовки. (СТП)	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
44	Февраль	11.02	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.3Тренинг скально- технической подготовки. (СТП)	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядны м материал ом.
45	Февраль	16.02	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	теория	3	Т.3Тренинг скально- технической подготовки. (СТП)	МБОУ СОШ № 46	Тестиров ание. Аттестац ия.

46	Февраль	18.02	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	теория	3	Т.3Тренинг скально- технической подготовки. (СТП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
47	Февраль	23.02	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.3Тренинг скально- технической подготовки. (СТП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
48	Февраль	25.02	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.4Тренинг снежно-ледовой подготовки. (СЛП)	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
Всего часов в феврале:					24			
Раздел 3. ТРЕНИНГ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ РЕЛЬЕФА.								
49	Март	02.03	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.4Тренинг снежно-ледовой подготовки. (СЛП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
50	Март	04.03	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.4Тренинг снежно-ледовой подготовки. (СЛП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
51	Март	09.03	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.4Тренинг снежно-ледовой подготовки. (СЛП)	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
52	Март	11.03	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.4Тренинг снежно-ледовой подготовки. (СЛП)	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядны м материал ом.
53	Март	16.03	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.4Тренинг снежно-ледовой подготовки. (СЛП)	МБОУ СОШ № 46	Тестиров ание. Аттестац ия.
54	Март	18.03	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.4Тренинг снежно-ледовой подготовки. (СЛП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, беседа
55	Март	23.03	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.5Тренинг морально- психологической подготовки. (МПП)	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
56	Март	25.03	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.5Тренинг морально-	МБОУ СОШ № 46	Беседа.

						психологической подготовки. (МПП)		
57	Март	30.03	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.5 Тренинг морально-психологической подготовки. (МПП)	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядным материалом.
Всего часов в марте:					27			
Раздел 4. ТРЕНИНГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.								
58	Апрель	01.04	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.6 Тренинг тактико-технической подготовки (ТТП).	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
59	Апрель	06.04	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.6 Тренинг тактико-технической подготовки (ТТП).	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
60	Апрель	08.04	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.6 Тренинг тактико-технической подготовки (ТТП).	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядным материалом.
61	Апрель	13.04	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.7 Оказание первой доврачебной помощи при сложных случаях травм и заболеваниях.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
62	Апрель	15.04	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.7 Оказание первой доврачебной помощи при сложных случаях травм и заболеваниях.	МБОУ СОШ № 46	Беседа.
63	Апрель	22.04	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.7 Оказание первой доврачебной помощи при сложных случаях травм и заболеваниях.	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядным материалом.
64	Апрель	27.04	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.8 История развития альпинизма и	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест

						его современное состояние.		
65	Апрель	29.04	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.9 Правила соревнований и восхождений по альпинизму	МБОУ СОШ № 46	Работа с наглядным материалом.
Всего часов в апреле:					24			
Раздел 5. СПАСАТЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ И ПРАВИЛА ВОСХОЖДЕНИЯ В ГОРАХ.								
66	Май	06.05	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.10 Основы радиосвязи в горах.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
67	Май	13.05	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.11 Транспортировка пострадавшего подручными средствами на сложном рельефе.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
68	Май	18.05	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.11 Транспортировка пострадавшего подручными средствами на сложном рельефе.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
69	Май	20.05	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.12 Технические приемы подъема пострадавшего из трещины.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
70	Май	25.05	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.12 Технические приемы подъема пострадавшего из трещины.	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
71	Май	27.05	16.25-17.05 17.20-18.05 18.15-19.00	практик а	3	Т.13 Организация спуска способом «Дюльфера»	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
72	Май	29.05	13.05-13.45 13.55-14.35 14.45-15.25	практик а	3	Т.13 Организация спуска способом «Дюльфера»	МБОУ СОШ № 46	Рассказ, спорт. тест
Всего часов в мае:					21			
Всего					216			

Критерии оценки результатов сдачи контрольных нормативов Комплекса контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза год - в начале и в конце учебного года:

- челночный бег 3 по 10 метров (секунд), выполняется с одной попытки;
- подъем туловища из положения лежа (количество раз в минуту);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз в минуту;
- приседания на одной ноге «пистолетик» (количество раз в минуту);
- подтягивание на перекладине на двух руках из положения виса выполняется максимальное количество раз в минуту;
- прыжки через скакалку (количество раз в минуту); - наклоны вперед из положения стоя (см).

12-14 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м/сек.	12	9.3	9.0 – 8.4	8.1	9.4	9.1 – 8.5	8.2.
		13	9.3	8.9 – 8.1	7.7	9.4	9.1 – 8.5	8. 2
		14	8 9	8.6 – 8.0	7.7	9.5	9.2-8.6	8. 3
Гибкость	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	12	25	35	40	20	30	35
		13	35	40	45	25	33	38
		14	38	43	48	25	33	38
Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин. (отжимание)	12	10	15	20	5	10	15
		13	13	18	23	8	12	18
		14	15	20	25	9	13	19
	Приседания на одной	12	4	7	10	4	6	8
		13	5	9	12	5	7	10

	ноге за 1 мин. (пистолетик)	14	6	10	14	6	9	12
	Подтягивание (подъем туловища) (раз, за 1 мин.)	12	3	4	7	1	2	5
		13	4	6	10	2	4	7
		14	6	8	12	3	5	9
Скоростно - силовые	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	12	80	85	>90	100	105	115
		13	90	95	105	105	110	120
		14	100	105	115	110	115	125
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	12	1	4-8	11	1	4-7	10
		13	5	6-9	12	4	5-9	11
		14	7	8-11	14	6	8-10	13

14-16 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Координационные	Челночный бег 3 × 10 м/сек.	14	8,9	8,6-8,0	7,7	9,5	9,2-8,6	8,3
		15	8,8	8,5-7,9	7,6	9,3	9,0-8,4	8,1
		16	8,6	8,3-7,7	7,4	9,4	9,1-8,5	8,2
		17	8,4	8,1-7,5	7,2	10,0	9,6-8,4	7,8
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	14	1	3-8	11	1	4-10	13
		15	4	6-10	12	6	8-12	14
		16	6	8-12	14	8	11-17	20
		17	6	8-12	14	9	11-15	17
Силовые	Подтягивание (подъем туловища) из положения лёжа (кол-во раз за 1 мин.)	14	38	43	48	25	33	38
		15	40	45	50	26	35	40
		16	42	42	52	30	35	40
		17	45	49	55	30	36	42
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	14	18	25	30	3	9	15
		15	20	28	32	5	9	15
		16	23	29	34	5	10	17
		17	25	30	36	7	10	17

	Приседания на одной ноге «пистолетик»	14	6	10	14	6	9	12
		15	8	12	16	7	11	13
		16	10	14	18	8	11	14
		17	12	16	20	9	12	15
	Подтягивания на «зацепах»	14	6	10	14	5	8	12
		15	7	12	16	6	9	13
		16	9	14	18	7	10	14
		17	10	16	20	8	11	15
Скоростно - силовые	Прыжки на скакалке в минуту	14	100	105	115	110	115	125
		15	110	120	125	115	120	130
		16	115	120	130	120	125	135
		17	120	125	135	125	130	140

Общая физическая подготовка

(для всех возрастных групп) Команды для управления группой.

Понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и исполнительная части команды. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами, упражнения на канате и др).

Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов индивидуально и в парах, упражнения с набивными мячами-лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимания ног, наклоны, прогибания.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

Упражнения для мышц ног.

Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях, перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки.

Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки.

Спортивные игры: волейбол, ручной мяч, баскетбол.

Подвижные игры.

Упражнения на гибкость.

Силовые упражнения.

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок.

Подскоки вверх.

Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и руки до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, бревне без предметов и с предметами.

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.

Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

Кувырки вперед, назад.

Кувырки через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо.

Колесо через левое, правое плечо на одной руке.

Стойка на лопатках.

Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах.

Стойка на голове.

Стойка на руках у опоры.

Вставание со стойки на руках в положение мостик.

Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.

Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).

Футбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для развития быстроты.

Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные площадки.

Эстафеты.

Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариантной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

Бег с максимальной или вариативной частотой движений; бег с ускорением; скоростной бег.

Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

Бег с вариативной скоростью в пределах 70 - 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений.

Сила.

Упражнения на перекладине. Упражнения на кольцах. Упражнения с легкими отягощениями.

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола). Упражнения с сопротивлением партнера.

Выносливость. Кроссовый бег. Лыжи. Плавание.

Спортивные игры.