

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
научно-методического совета
от «30» августа 2024 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Л.С. Козлова
Приказ № 160-ОД
«30» августа 2024 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

г. Ставрополь
2024 год

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

Гастон Ребюфа

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет туристско-краеведческую **направленность**.

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, проявляющегося в наркомании, токсикомании, алкоголизме и бродяжничестве.

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 со-

ответствии 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.).

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.

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.

Характеристика обучающихся. Программа рассчитана на учебную группу численностью 10 -12 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 обучающихся, 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 10-12 лет находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому. Этот возрастной период принято называть младшим подростковом 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 13-15 лет значительно изменяются весоростовые 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.

зок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ.

Настоящая программа дает установку на достижение главной цели психолого-педагогического сопровождения – нормального развития детей с учетом нормы их развития в соответствующем возрасте. Деятельность программы направлена на развитие у детей самостоятельности в решении проблемных ситуаций, которые возникают во время тренировок и туристических походов до выезда в горы и в экстремальных условиях гор и окружающей среды в основной период. В программе решаются вопросы психолого-педагогического сопровождения, связанных с сохранением и укреплением здоровья детей, что достигается путем круглогодичных тренировок, совершаемых походов и восхождений, с соблюдением при этом соответствующих мер безопасности. Для воспитанников объединения юных альпинистов создаются условия для формирования установки на здоровый образ жизни и выработку жизненного стиля, на развитие у них навыков саморегуляции и управления стрессом.

Альпинизм – коллективный вид спорта. Поэтому во время походов и восхождений, активной жизнедеятельности на биваках у детей выявляются индивидуальные личностные особенности их интересов и склонностей. Большое психологическое и воспитательное воздействие на детей оказывает анализ их занятий, тренировок, совершенных восхождений, который проводится совместно с тренером педагогом во время групповых дискуссий. Предметом для изучения психолого-педагогического сопровождения является взаимоотношение детей и их поведения в экстремальных условиях. Большое внимание автором программы уделяется морально-психологической подготовке, как в подготовительный период, до выезда в горы, так и в основной – непосредственно в горах.

В основе психолого-педагогического сопровождения программы лежат примеры по решению ситуационных задач в примерах и ответах и методические рекомендации по обучению юных альпинистов приемам динамической страховки на стенде. При этом решаются, психологические ситуационные задачи широко применяются методы морально-психологической подготовки – групповая дискуссия и сюжетные игры. Решение таких задач развивает умение анализировать ситуацию и находить правильное оптимальное решение, требует от каждого юного альпиниста или группы проявления индивидуальных качеств и покажет готовность обучаемых принять на себя смелость в выборе решения. Совместно с психологом Дворца проводятся тренинговые занятия, направленные на профилактику конфликтных ситуаций, широко используется диагностика поведения детей в экстремальных ситуациях.

Морально – психологическая подготовка юных альпинистов способствует развитию положительных качеств личности и предотвращает проявление у них не привлекательных (отрицательных) личностных особенностей. Альпинизм для детей - это источник удивительных открытий и приключе-

ний, который привлекает мужественной романтикой первооткрывателя и непреодолимой тягой, к путешествиям и горвосхождениям.

В детском альпинизме заложены идеи гуманизма, доступности, последовательности, коллективизма, гражданско-патриотического воспитания, здорового образа жизни, профессиональной ориентации личности.

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.

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: 1-й год обучения - 216 часов, 2-й год обучения - 324 часа, 3-й год обучения - 324 часа, с учетом физических нагрузок и физиологических особенностей детского организма, таких, как внимание, утомляемость, физическая подготовка и другие.

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.

Формы обучения и режим занятий. Режим занятий соответствует СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Учебные занятия для каждой из группы проходят: 6 часов в неделю для учащихся

первого года обучения (НП-0) 2 раза в неделю по 3 академических часа и 9 часов в неделю для второго и третьего года, (НП- 1, НП- 2, НП- 3), 3 раза в неделю по 3 академических часа. Продолжительность 1 академического часа - 45 мин., перерыв между занятиями - 10 минут.

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.

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 к 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.

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.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрено использование **дистанционных образовательных технологий**, электронного обучения. На основании приказа Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образователь-

ных программ».

В современных условиях реализации образовательного процесса появление возможности перевода большей части работы в электронный формат: ведение документации, заполнение различных дневников, организация и проведение тестирований (в том числе в форматах онлайн и офлайн), консультации обучающихся и пр .

Дистанционное обучение осуществляется с использованием методов и форм дистанционного обучения, которые создают основу для определения моделей и систем дистанционного обучения:

- видеолекции (off-line и On-line – видеолекция), мультимедиа-лекции. - интерактивные компьютерные видеолекции с демонстрацией слайдов (интерактивные видеолекции с слайдами);
- семинары с использованием on-line технологий;
- off-line консультации проводятся преподавателем с помощью электронной почты или в режиме телеконференции и составляют около половины времени, отводимого учебным планом на консультации.

В процессе работы используются обмен мгновенными сообщениями и голосовой связи WhatsApp, Телеграмм, которое объединяет видеоконференции, онлайн-встречи, чат и мобильную совместную работу.

Уровень 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).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы:

формирование личности путем создания условий для развития детского альпинизма. Создание комфортных условий для получения знаний, приобретения умений и развития навыков в новых образовательных условиях.

Задачи программы:

Обучающие:

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

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

Все это способствует самоутверждению подростков, гармоничному развитию личности, адаптации подростков в жизни.

- 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.)

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА НП-0 (нулевой уровень, 1 год)

№ п/	Тема	Тео- рия	Прак тика	Всего	Формы аттеста-
------	------	-------------	--------------	-------	-------------------

п					ции/контроль
Раздел 1 КРАЕВЕДЕНИЕ					
1.	Тема 1.1 Введение в программу	1		1	Беседа
2.	Тема 1.2 Физико-географическая характеристика Ставропольского края	2		2	Беседа, тестирование.
3.	Тема 1.3 История становления и развития альпинизма в мире, России и Ставропольском крае	3		3	Текущий контроль
4.	Тема 1.4 Ландшафты и формы рельефа родного края	3		3	Текущий контроль
5.	Тема 1.5 Ведение туристско-краеведческого дневника наблюдений. Значок альпиниста. Квалификационная книжка.	3	3	6	Текущий контроль
6.	Тема 1.6 Природа Ставропольской возвышенности.	3		3	Текущий контроль
7.	Тема 1.7 Психологическая подготовка в альпинизме	3	3	6	тренинг
8.	Тема 1.8 Виртуальные походы и восхождения по малой Родине.	6		6	презентация
9.	Тема 1.9 Обработка результатов наблюдений и подготовка к выступлению.		6	6	
10.	Тема 1.10 Туристско-краеведческий лекторий.		6	6	Беседа
Раздел 2. ДЕТСКИЙ АЛЬПИНИЗМ, ТУРИЗМ, СКАЛОЛАЗАНИЕ					
11.	Тема 2.1 Особенности детского альпинизма	3	3	6	
12.	Тема 2.2 Безопасность в путешествии.	3	9	12	соревнование
13.	Тема 2.3 Походное снаряжение. Питание.	3	6	9	Текущий контроль
14.	Тема 2.4 Узлы, применяемые в походах. Работа с веревкой.	3	6	9	Текущий контроль
15.	Тема 2.5 Топография и ориентирование.	3	3	6	
16.	Тема 2.6 Скалолазание на естественном и искусственном рельефе.	3	12	15	соревнование
17.	Тема 2.7 Азбука школы выживания.	3	6	9	
18.	Тема 2.8 Элементы туристского многоборья	3	6	9	
19.	Тема 2.9 Общая физическая и специ-		9	9	

	альная подготовка				
20.	Тема 2.10 Преодоление естественных препятствий	3	6	9	
21.	Тема 2.11 Итоговый период	3	6	9	
Раздел 3. ПОХОДЫ И ВОСХОЖДЕНИЯ ПО КРАЮ					
22.	Тема 3.1 Природно-исторический памятник «Татарское городище»		15	15	поход
23.	Тема 3.2 Древний водовод в Мамайском лесу, урочище «Корыта»		12	12	поход
24.	Тема 3.3 «Немецкий мост» в Мамайском лесу		15	15	поход
25.	Тема 3.4 Природный памятник «Травертиновый водопад»		9	9	экскурсия
26.	Тема 3.5 Природно-ботанический заказник «Беспутские поляны»		9	9	экскурсия
27.	Тема 3.6 Альпиниада «Золотая осень»	3	3	6	
28.	Тема 3.7 Альпиниада «Вахта памяти»	3	3	6	
	ИТОГО	60	156	216	

ПРОГРАММА НП-О

РАЗДЕЛ 1. КРАЕВЕДЕНИЕ.

Тема 1.1 Введение в программу (1 час).

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). Происхождение и геологическое строение Ставропольской возвышенности, и её местоположение на карте Ставропольского края.

Тема 1.3 История становления и развития альпинизма в мире, России и Ставропольском крае (3 часа)

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

Тема 1.4 Ландшафты и формы рельефа родного края (3 часа).

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. (3 часа).

Правила и техника ведения наблюдений. Правила ведения записей, оформления схем и рисунков, фото и видеонаблюдений. Спортивные документы альпиниста.

Тема 1.6 Природа Ставропольской возвышенности (3 часа).

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 (6 часа)

Ситуационные задачи по психологии. Психологическая адаптация к горным условиям. Проблемы психологической устойчивости в экстремальных условиях. Стресс, страх и другие психологические факторы, влияющие на человека в условиях восхождения. Способы самоконтроля психическая саморегуляция.

Тема 1.8 Виртуальные походы и восхождения по малой Родине. (6 часов).

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

Тема 1.9 Обработка результатов наблюдений и подготовка к выступлению (6 часов).

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 (6 часов).

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 (6 часа).

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. 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. (12 часа).

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

Тема 2.3 Походное снаряжение. Питание (9 часа).

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. Практикум: 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 (9 часа).

Классификация применяемых узлов, их назначение и свойства. Практикум: Работа с веревкой. Основные виды узлов. Вязка узлов. Способы маркировки веревки. Три группы узлов, применяемые при горвосхождениях:

- 1) Группа узлов для самостраховки (сюда входят все узлы обвязки, схва-

тывающие узлы, булинь, проводника и т. д.)

2) Основные (применяются для связывания веревок).

3) Специальные (вспомогательные).

Тема 2.5 Топография и ориентирование (6 часа).

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

Практикум: движение по карте, компасу и азимуту. Определение сторон горизонта.

Тема 2.6 Скалолазание на естественном и искусственном рельефе (15 часов).

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

Практикум: свободное лазание по скалам и по искусственным зацепам в закрытых помещениях. Лазание на скорость и сложность. Боулдеринг

Тема 2.7 Азбука школы выживания (9 часов).

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.

Тема 2.8 Элементы туристского многоборья (9 часов).

Полоса препятствий. Этапы пешеходной дистанции. Параллельная и навесная

переправы. «Болотные кочки». Переправа «Маятником». Движение по горизонтальным и вертикальным перилам. Установка и разборка палатки. Разведение костра. Туристское ориентирование.

Тема 2.9 Общая физическая и специальная подготовка (ОФП и СФП) (9 часа).

Цель физической и специальной подготовки. Нормативы ОФП и СФП.

Практикум: комплекс упражнений по ОФП и СФП. Работа в тренажерном и спортивном зале, на местности. Игровые занятия.

Тема 2.10 Преодоление естественных препятствий (9 часов).

Виды естественных препятствий. Элементы техники передвижения по тропам, травянистым склонам, крутым осыпям, по скальному и снежно-ледовому рельефу. Преодоление горных рек, каньонов, снежно-ледовых трещин. Организация страховки и меры предосторожности.

Тема 2.11 Итоговый период (9 часов).

Повторение пройденных тем за учебный год. 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.

Практикум по темам (22- 28): походы и восхождения к памятникам Малой Родины, их изучение, описание и сбор фото и видеоматериалов. Работа в архивах музеев г. Ставрополя, библиотеках, с внекнижными носителями информации. Консультации с научными работниками ВУЗов, музеев, библиотек. Проведение научно-поисковой и исследовательской деятельности. Подготовка собранных материалов к публикации

Нулевой уровень подготовки (НП-0) предполагает определенную сумму

знаний и умений в туристско-краеведческой деятельности и требует от начинающего

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.

Учебный план

**НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА НП -1, НП -2 (2 год)
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД (до выезда в горы)**

<i>№</i>	<i>Тема</i>	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/контроля
1.	Раздел 1. Альпинизм как вид спорта Вводное занятие. Техника безопасности	3	-	3	-
2.	Физиологические и психологические принципы формирования группы	3	-	3	-
3.	Особенности альпинизма как вида спорта	3	-	3	-
4.	Географический обзор высокогорных районов мира и России	3	-	3	-
5.	Формы горного рельефа	3	-	3	-
6.	Опасности в горах и меры предосторожности	3	-	3	-
7.	Табельное снаряжение и экипировка альпиниста	3	-	3	-
8.	Ориентирование на равнинной местности	3	3	6	соревнование
9.	Узлы. Работа с веревкой, системой, карабином	-	3	3	-
10.	Основы страховки	-	3	3	-
11.	Особенности жизнедеятельности в горах	3	3	6	-
12.	Приемы оказания первой доврачебной медицинской помощи	-	3	3	-

13.	Спасательная служба в горах. Простейшие приемы транспортировки пострадавшего подручными средствами	-	3	3	-
14.	Переправа через горные реки	-	3	3	-
15.	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	3	117	120	соревнование
16.	Контроль общей физической подготовленности	-	3	3	-
17.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)	3	48	51	-
18.	Раздел 4. Техника лазания и страховки. Лазание по простым скалам на естественном и искусственном рельефе	3	57	60	-
19.	Отработка приемов страховки на страховочном стенде	3	33	36	соревнование
20.	Контроль специальной физической подготовленности	-	3	3	-
21.	Анализ учебно-тренировочных занятий	-	3	3	-
ИТОГО:		39	285	324	-

ОСНОВНОЙ ПЕРИОД
(учебно-тренировочный сбор в горах – УТС, 10 дней)

<i>День УТС</i>	<i>Тема</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>
1-й	Установка базового лагеря. Принципы активной акклиматизации	1	6	7
2-й	Географический обзор высокогорного района лагеря.	1	-	1
	Опасности в горах и меры предосторожности, применяемые альпинистами.	1	-	1
	Акклиматизационный выход в высокогорную зону	-	6	6
3-й	Передвижение по горным тропам, травянистым склонам, осыпям и страховка	1	3	4
	Переправы через горные реки и страховка	1	3	4
4-й	Передвижение по скалам и страховка	1	7	8
5-й	Передвижение по льду и страховка	1	7	8
6-й	Передвижение по снегу, фирну и страховка	1	7	8
7-й	Учебно-тренировочный перевальный поход и восхождение (1А, 1Б, 2А к/т)	-	8	8
8-й	Разбор циклов учебно-тренировочных занятий и выхо-	4	-	4

	дов в высокогорную зону			
	Транспортировка пострадавшего подручными средствами на различных формах горного рельефа	1	3	4
9-й	Проведение зачетных учебно-тренировочных восхождений на вершины 1Б,2А,2Б категории трудности	-	8	8
10-й	Охрана среды обитания в горах	1	-	1
	Уборка территории лагеря. Снятие бивака Отъезд участников	-	6	6
ИТОГО:		14	64	78
ИТОГО в подготовительный и основной периоды:		44	280	324

ПРОГРАММА НП-1, НП-2

1.	Вводное занятие. Техника безопасности (3 часа) Цели, задачи, установки. Техника безопасности при проведении занятий Правила поведения в общественных местах и в окрестностях г. Ставрополя.
2.	Физиологические и психологические принципы формирования групп (2 часа) Физиологические и психологические особенности. Возрастной ценз. Оформление зачетной карточки юного альпиниста.
3.	Особенности альпинизма как вида спорта (2 часа) Характеристика альпинизма и его определение. Принцип классификации маршрутов. Особенности высокогорного климата. Акклиматизация. Горная болезнь.
4.	Географический обзор высокогорных районов мира и России (2 часа) Расположение горных систем. Горы Европы, Азии, Гималаи, систем Гиндукуш, горы Северной и Южной Америки, Африки, Антарктики. Горы России: Кавказ, Алтай, Саяны, Камчатка.
5.	Формы горного рельефа (2 часа) 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.
6.	Опасности в горах и меры предосторожности (2 часа) Объективные и субъективные опасности в горах. Характерные несчастные случаи в горах, связанные с недисциплинированностью и недостаточной подготовленностью альпинистов. Меры предосторожности.
7.	Табельное снаряжение и экипировка альпиниста (2 часа) Основные требования к снаряжению и экипировки. Групповое снаряжение. Назначение и его характеристика. Личная экипировка, правила пользования, уход, бережение

8.	<p>Ориентирование на равнинной местности (4 часа) Типы и виды карт. Топознаки и символы. <i>Практикум:</i> Ориентирование по карте, определение масштаба, Движение по карте, компасу, азимуту.</p>
9.	<p>Узлы. Работа, с веревкой, системой, карабином (2 часа) <i>Практикум:</i> 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.</p>
10.	<p>Основы страховки (4 часа) Цель страховки. Физическая сущность страховки. Виды и приемы страховки» <i>Практикум:</i> Техническое исполнение.</p>
11.	<p>Особенности жизнедеятельности в горах (6 часов) Выбор снаряжения. Требование к месту бивака. Виды костров. Средства гигиены. Охрана среды обитания. <i>Практикум:</i> Укладка рюкзака. Установка палатки. Устройство ночлега. Быт и питание в походах.</p>
12.	<p>Приемы оказания первой доврачебной медицинской помощи (2 часа) Профилактика травм в альпинизме. Правила обработки ран. Потертости и ожоги, обморожения. Горная болезнь. Снежная слепота. Поражение молнией. Отравления. <i>Практикум:</i> Медицинская аптечка. Остановка кровотечения. Растяжения, вывихи и ушибы, переломы.</p>
13.	<p>Спасательная служба в горах. Простейшие приемы транспортировки пострадавшего подручными средствами (3 часа) Организация и руководство спасательными работами. Порядок выхода в высокогорье поисковых групп и спасательных отрядов. Сигналы бедствия в горах. <i>Практикум:</i> Приемы переноски пострадавшего простейшими средствами. Вязка носилок.</p>
14.	<p>Переправа через горные реки (3 часа) Основные правила переправы. Выбор места для переправы вброд. <i>Практикум:</i> Переправа с шестом. Переправа вброд по перилам. Переправа по бревну. Подвесная переправа.</p>

15.	<p>Общая физическая подготовка (ОФП) (101 час)</p> <p>Направленность и значение ОФП. Характеристика средств и упражнений для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств альпиниста.</p> <p><i>Практикум:</i> Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения: на гимнастических снарядах и спортивных тренажерах. Общеразвивающие упражнения на местности.</p>
16.	<p>Контроль общей физической подготовленности (2 часа)</p> <p><i>Практикум:</i> Прием нормативов ОФП</p>
17.	<p>Специальная физическая подготовка (СФП) (31 час)</p> <p>Цели и задачи СФП.</p> <p><i>Практикум:</i> Упражнения для развития у альпинистов физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации движений, прыгучести, ориентировки.</p>
18.	<p>Лазание по простым скалам на естественном и искусственном рельефе (41 час)</p> <p>Правила скалолазания. Техника лазания. Приемы страховки Особенности лазание по простым и отвесным скалам, как на естественном, так и на искусственном рельефе.</p> <p><i>Практикум:</i> 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.</p>
19.	<p>Отработка приемов динамической страховки на страховочном стенде (28 часов)</p> <p>Меры безопасности при работе на страховочном стенде. Понятие о «коэффициенте падения» (фактор рывка) и его допустимые пределы в зависимости от условий страховки.</p> <p><i>Практикум:</i> Демонстрация надежности страховки в зависимости от техники исполнения. Отработка практических навыков комбинированной страховки, умения протравливания веревки. Упражнения демонстрации ненадежности страховки через плечо и один крюк-карабин. Отработка навыка при выполнении приема страховки через крюк-выступ с протравливанием веревки.</p>
20.	<p>Контроль специальной физической подготовленности (2 часа)</p> <p><i>Практикум:</i> Контроль физнормативов по СФП</p>

21. Анализ учебно-тренировочных занятий (2 часа)

Темы занятий, подлежащие разбору: «Простейшие приемы транспортировки пострадавшего подручными средствами», «Лазание по простым скалам на естественном и искусственном рельефе», «Отработка приемов динамической страховки на страховочном стенде»

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

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.

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.

Учебный план**СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СП-1** (третий уровень, 3 год)

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/контроля
1.	РАЗДЕЛ 1. Тренинг общей физической подготовки. Введение в программу. Тренинг общей физической подготовки (ОФП)	3	105	108	соревнование 36
2.	РАЗДЕЛ 2. Тренинг специальной физической подготовки. (СФП)	3	48	51	соревнование 17
3.	РАЗДЕЛ 3. Тренинг подготовки по видам рельефа. Тренинг скально-технической подготовки. (СТП)	3	51	54	соревнование 18
4.	Тренинг снежно-ледовой подготовки. (СЛП)	3	33	36	соревнование 12
5.	РАЗДЕЛ 4. Тренинг психологической и тактической подготовки. Тренинг морально-психологической подготовки. (МПП)	3	15	18	-6
6.	Тренинг тактико-технической подготовки (ТТП).	3	15	18	-6
7.	РАЗДЕЛ 5. Спасательные работы и правила восхождения в горах. Оказание первой доврачебной помощи при сложных случаях травм и заболеваний	6	3	9	-

	ях.				
8.	Высокогорные районы мира и их освоение альпинистами	3	-	3	-
9.	Правила соревнований и восхождений по альпинизму	-	3	3	-
10.	Основы радиосвязи в горах.		3	3	-
11.	Транспортировка пострадавшего подручными средствами на сложном рельефе.	3	3	6	-
12.	Технические приемы подъёма пострадавшего из трещины.	3	3	6	-
13.	Организация спуска способом «Дюльфера» и подъёма по веревке с помощью зажимов.	3	3	6	-
14.	История развития альпинизма и его современное состояние.	3	-	3	-
	ИТОГО	22	302	324	-

ПРОГРАММА СП-1

1. Тренинг общей физической подготовки (ОФП) (108 часов).

Цель и задачи ОФП в подготовке альпинистов. 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, гирями 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.

2. Тренинг специальной физической подготовки (СФП) (54 часа).

Цель и задачи СФП в подготовке альпинистов. 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.

3. Тренинг скально-технической подготовки (54 часа).

Цель и задачи СТП в подготовке альпинистов. 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 подъёмах, 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.

4. Тренинг снежно-ледовой подготовки (СЛП) (36 часов).

Цель и задачи СЛП в подготовке альпинистов. 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.

5. Тренинг морально-психологической подготовки (МПП) (18 часов).

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

6. Тренинг тактико-технической подготовки (ТТП) (18 часов).

Цель и задачи ТТП в подготовке альпинистов. Особенности организации и тактики походов и восхождений на этапах НП-1, НП-2 и СП-1 подготовки. Составление тактического плана восхождения. Решение ситуационных задач. Проведение тактических игр.

7. Тренинг самостоятельной спортивной подготовки (ССП) (144 часа).

Цель и задачи ССП в подготовке альпинистов. Сочетание тренингов ОФП и СФП, ТП и СЛП, МПП и ТТП, так и в других формах самостоятельной работы.

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

Определение тяжести и сложности случая травмы и заболевания. 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.

9. Высокогорные районы мира и их освоение альпинистами (3 часа).

Высокогорные районы мира в Европе, Азии, Северной и Южной Америке, Африке. Географическое положение района и отдельных его вершин, их по-

пулярность среди альпинистов. История покорения вершин высотой выше 8000 м над уровнем моря.

10. Правила соревнований и восхождений по альпинизму (6 часов).

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.

11. Основы радиосвязи в горах (3 часа).

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.

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

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

13. Технические приемы подъема пострадавшего из трещины (6 часов).

Аварийная система при движении по закрытому леднику. Подъем «пострадавшего» не получившего травм, провалившемуся в трещину с использованием аварийной системы.

Подъем «пострадавшего» из трещины, получившего травмы. Организация системы «полиспасть». Подъем «пострадавшего» с помощью одного и двух участников.

14. Организация спуска способом «Дюльфер» и подъем по веревке с помощью зажимов (6 часов).

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

15 История развития альпинизма и его современное состояние (3 часа).

Зарождение спортивного альпинизма в Альпах. Альпинизм в дореволюционной России. Первые восхождения на Кавказе. Исследования, связанные с горными восхождениями 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- перво-

прохождение российской экспедицией (2004г.)

Третий этап спортивной подготовки предполагает частичное выполнение норм 11 спортивного разряда по альпинизму и требует от юного спортсмена

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;
- организовывать 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 само страховку, 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».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты. По итогам обучения, обучающиеся будут уметь с помощью педагога и родителей:

- узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием изучаемого материала;
- проектировать, принимать и ставить учебную цель и задачу; использовать общие приёмы планирования достижения поставленной цели;
- выбирать вид чтения в зависимости от цели;

- находить и извлекать необходимую информацию из различных источников;
- адекватно оценивать результаты своей деятельности, собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.

Уметь осознанно строить сообщения в устной форме, описывая результаты своих наблюдений и исследований;

- передавать информацию устными способами.
- осуществлять смысловое чтение;
- работать в группе, выполняя различные социальные роли;
- выражать свои мысли и убеждения, формулируя собственное мнение и позицию; строить монологичное высказывание;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром; строить понятные для партнёра высказывания;
- слушать собеседника.

Личностные результаты.

-сознательность и ответственность подростка в вопросах личной и общественной безопасности.

-отношение к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Предметные результаты.

-овладение практическими навыками и умениями поведения в экстремальных ситуациях, владение навыками ориентирования на местности, специальными спортивно-туристическими навыками, ведении краеведческих наблюдений,

-владение приемами оказания первой помощи.

Контроль круглогодичной начальной и спортивной подготовки юных альпинистов заключается в повышении уровня туристско-краеведческих знаний, физической, тактико-технической и морально- психологической подготовки, контроль за которыми осуществляется путем промежуточных аттестаций в течение учебного года и теоретического зачета за год. Итоговым результатом по уровням обучения являются выполнение разрядных норм на значок «Альпинист России», 3-й и 2-ой спортивный разряд, в зачет которых принимаются только маршруты, внесенные в классификационную таблицу горных вершин (КТГВ) при совершении восхождений в соответствии с «Правилами совершенных восхождений в горах». Большое значение имеет решение ситуационных задач и разбор учебно-тренировочных занятий и восхождений. Другой прогнозируемый результат в сфере профессиональной подготовки – овладение профессиональными приемами и навыками, которые помогут старшеклассникам при выборе будущей профессии. Умение проведения поисково-спасательных работ в системе МЧС, эколого-краеведческих

наблюдений, геолого-географических исследований и других направлений деятельности.

В детском альпинизме важен не соревновательный стиль, присущий скалолазанию и в какой-то степени туризму, а накопление краеведческих знаний, туристско-альпинистского опыта. При этом должны соблюдаться принципы последовательности, систематичности, надежности и коллективизма, приводящие к успеху восхождения. Они вырабатывают и воспитывают физические, моральные и волевые качества (решительность, настойчивость, инициативность, целеустремленность, мужество, способность преодоления трудностей, взаимное чувство подать руку товарищу, ответственность и другие)

Неравномерность годовой нагрузки альпиниста предъявляет к тренировкам определенные требования. Максимальный пик нагрузки по величине и интенсивности приходится на основной период пребывания альпиниста в горах. Поэтому подготовительный период должен строиться так, чтобы по мере приближения времени выезда в горы нагрузки постепенно возрастали, и непосредственно перед выездом не следует их снижать, но акцент тренировок должен сместиться с общефизической подготовки на специальную. Изменение цикличности нагрузок в зависимости от периода тренировок отражены в таблице 1.

Вместе с тем, после альпинистских мероприятий в горах, требуется адаптация детского организма к равнинным условиям. В этот переходный период требуется непродолжительный отдых и продолжение незначительных по интенсивности тренировок. Резкое снижение нагрузок (прекращение тренировок) может вызвать временные проявления расстройства нервной системы, быстрый набор веса и т. п. Тренировки желательно планировать в прямой зависимости от характера маршрутов восхождений: скальные, ледовые, снежные или комбинированные.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Режим занятий и мероприятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком.

Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных недель в год	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (мин)	Количество часов в год	Даты начала и окончания реализации программы	Продолжительность каникул
1	36	2	135 мин (3 ч)	216	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
2	36	2	135 мин (3 ч)	324	1.09 – 31.05	01.06.-31.08
3	36	2	135 мин (3 ч)	324	1.09 – 31.05	01.06.-31.08

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально - техническое обеспечение

Занятия проводятся в специально оснащённом 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 - видео записи (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 альпинистов)

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

-интернет.

Кадровое обеспечение программы

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

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы. Эффективность процесса обучения отслеживается в системе разнообразных срезов и форм аттестаций.

Начальная аттестация. Входной контроль (тематическая практическая работа).

Промежуточная аттестация (соревнования по скалолазанию, участие в обязательных соревнованиях).

Итоговая аттестация (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 ре-	Критерии оцени-	Виды	Диагностиче-
--	-----------------	-----------------	------	--------------

	зультаты	вания	контроля/ промежуточ- ной аттестации	ский инструмен- тарий (формы, методы, диагно- стики)
Личностные результаты	- физическое со- вершенствование обучающихся – развитие силы, вы- носливости, коор- динации движений в соответствии с их возрастными и фи- зическими возмож- ностями; - участие в сорев- нованиях и похо- дах.	3 балла (высокий уровень освоения материала) – здо- ровый образ жиз- ни становится неотъемлемой ча- стью жизни; появ- ляется желание правильно питать- ся, заниматься спортом; проявля- ет желание учиться.	начальные промежуточные итоговые	Беседа тест анкетирование Сдача нормативов
		2 балла (средний уровень) - желание соблюдать здоровый образ жизни прояв- ляется периодически ; желание учиться есть, но периоди- чески ослабевает.		
		1 балл(низкий уровень)–нет потребности в здоровом образе жизни; пе- дагогу необходи- мо жестко кон- тролировать вы- полнение заданий.		
Метапредмет- ные результаты	Определять и формулировать цель деятельности с помощью педаго- га. - проговаривать по- следовательность действий - высказывать своё предположение (версию) - работать по пред- ложенному педаго- гу плану. - отличать верно выполненное зада-	3 балла (высокий уровень освоения материала) – уча- щийся умеет налаживать и поддерживать доброжелательные отношения, сов- местно принимать решения, сов- местно решать проблемы, сов- местно работать для достижения общей цели;	начальные промежуточные итоговые	Игра тест соревнование эстафета тренировка в группе
		2 балла (средний		

	<p>ние от неверного. совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.</p> <p>- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</p> <p>- слушать и понимать речь других.</p> <p>- совместно договариваться о правилах общения и поведения в группе и следовать им.</p>	<p>уровень) - для поставленной задачи совершаются ненужные или лишние действия; требуется помощь педагога в оценке результатов; умение помогать младшим товарищам проявляется только в некоторых ситуациях.</p> <p>1 балл (низкий уровень) - работу выполняет по принуждению руководителя; требуется контроль; нет желания помогать младшим товарищам.</p>		
<p>Предметные результаты</p>		<p>3 балла (высокий уровень освоения материала) – задание выполняется быстро, грамотно, самостоятельно; участник знает и соблюдает алгоритм действий.</p>	<p>начальные промежуточные итоговые</p>	<p>игра тест соревнование индивидуальные спортивные задания</p>
	<p>- работать со снаряжением, его видами, взаимозаменять;</p> <p>- взаимодействовать в спортивной группе, в коллективе.</p> <p>- участвовать в соревнованиях по скалолазанию и альпинизму.</p>	<p>2 балла (средний уровень освоения материала) – 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.</p>		

		1 балл (низкий Уровень освоения максимального расчетного (за- данного) времени, участник не знает алгоритм дей- ствий, требуется под- сказки или по- мощь педагога.		
--	--	---	--	--

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа «Путь к вершинам» направлена на развитие детского туризма, краеведения, альпинизма и скалолазания. По форме и содержанию обучения многогранна. Программа содержит в себе как теоретические разделы, на которых основная роль отводится педагогу, так и на практические разделы, где преобладающей является творческая самореализация обучающихся, а педагогу отводится лишь контролирующая и направляющая роль. Система занятий построена по принципам усложнения изучаемого материала и постепенного увеличения практической и самостоятельной работы учащихся и, следовательно, уменьшения времени, отводимого теоретическим курсам. Основные знания и навыки воспитанники приобретают в результате выполнения практических технических и специальных приемов.

Занятия условно подразделяются на следующие типы: учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. На этих занятиях, соответственно, происходит начальное обучение основным приемам и способам передвижения и преодоления различных форм горного рельефа, их отработка и совершенствование полученных умений и навыков, техники и тактики в период подготовки к восхождениям и контрольные зачеты по общефизической и специальной подготовке. Учебно-тренировочный цикл занятий должен строиться с учетом периода проведения занятий: подготовительный период - до выезда в горы, и основной период - непосредственно в горах. Методы организации и реализации учебно-познавательной деятельности разнообразны. Метод педагогической деятельности всегда обращен к коллективу, используется с учетом его динамики, зрелости, организованности. Он подчиняется целям и конкретным образовательно-воспитательным задачам программы.

Дистанционные методы, средства и формы обучения (учебные книги; сетевые учебно-методические пособия, компьютерные обучающие системы в обычном и мультимедийном вариантах, аудио и видео учебно-информационные материалы, дистанционные практикумы, тренажеры с удаленным доступом, базы данных и знаний с удаленным доступом; электронные библиотеки с удаленным доступом, средства обучения на основе экспертных обучающих систем (ЭОС).

Организация процесса обучения строится на основе личностно-ориентированной технологии. Отслеживается первичная диагностика уровня развития

личности в начальный момент обучения и *динамика* личностного развития обучающегося под влиянием педагога. Занятия детским альпинизмом способствуют развитию личности, появляются **мотивы** для установления новых контактов и сохранения положительных взаимоотношений с другими детьми. Развивается чувство товарищества, ответственности, сопричастности к делу. В программе это учитывается через совместную походно-экспедиционную, краеведческую деятельность, при прохождении учебно-тренировочного цикла занятий и восхождений на вершины, решении ситуационных задач, разборе и анализе совершенных походов и восхождений, во время сюжетных и ролевых игр.

Используются технологии развивающего обучения с направленностью на развитие творческих качеств личности через гармонию физического и нравственного воспитания. Структурно-логические или заданные технологии построены на поэтапной организации постановки дидактических задач, выбор способов их решения, диагностики и оценки полученных результатов. Логика построения задач строится на принципе последовательности: от простого к сложному, от освоения теории, знаний, умений и практических навыков. В первый год нулевой начальной подготовки (НП-0) предлагается увлекательный, интересный краеведческий материал. В походах выходного дня по Малой родине осваиваются совместные навыки походной жизни умение уживаться в коллективе. Обучающиеся знакомятся с достопримечательностями окрестностей г. Ставрополя, памятниками природы. У них отрабатываются навыки и умения в организации туристического быта, работы со специальным горным снаряжением, расширяются познания окружающего мира и Малой Родины. При дальнейшем обучении (НП-1, НП-2 и СП-1) материал усложняется, больше используются самостоятельные и практические формы работы, проводятся соревнования по технике и тактике спортивного туризма, как одной из форм подготовки альпинистов, краеведческие чтения и викторины. Широко используются тренинги психологической, общефизической и специальной подготовки и на завершающем этапе, непосредственно в горах: совершение учебно-тренировочных и зачетных восхождений.

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.

АСО (адаптивная система обучения). Адаптивная система обучения способствует планированию развития деятельности ребенка на целый год. ***Задания адаптированы к способности ребенка***. Педагог на занятиях большую часть деятельности отводит на самостоятельную работу, разнообразные тренинги, работу обучающихся в парах (в связках друг с другом) и работе педагога с коллективом. ***Система успешна***. Она способствует формированию

личностных качеств, соответствующих общепринятым человеческим нормам, самостоятельности. *Работа в режиме АСО* направлена на личность, ее подготовленность к различным жизненным ситуациям, развитие коммуникативных качеств. АСО развивает умение слушать и слышать друг друга, планировать свою деятельность, умение рассуждать, доказывать и отстаивать свою точку зрения, принимать правильные решения, оказывать помощь друг другу на любом этапе реализации программы.

Особое внимание при проведении учебно-тренировочных занятий в подготовительный период до выезда в горы и во время совершения горных походов и восхождений во время пребывания в горах, в основной период, уделяется технике безопасности и оказанию первой медицинской помощи.

Все формы организации учебного процесса адаптированы с учетом возраста обучающихся. Формы обучения реализуются как единство целенаправленной организации содержания обучающихся, воспитывающих и развивающих форм, средств и методов. Функции их сложны и многообразны. Они позволяют создать наилучшие условия для передачи детям знаний, умений и навыков. Это позволяет детям обмениваться информацией, учиться взаимопониманию, взаимопомощи. Способствует эффективной организации учебно-познавательной и других развивающих видов деятельности подростков.

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.

Опыт практической деятельности по реализации программы позволил накопить разнообразные формы **нестандартных занятий**.

Целенаправленное систематическое взаимодействие педагога с детьми, выстроенное в определенных организационных формах *направлено на развитие различных сторон личности воспитанников*, максимальное удовлетворение интересов и потребностей подростков.

Содержание обучения и воспитания *предполагает доступность, социальную поддержку и самоопределение ребенка* в обществе, влияние на его мировоззрение и общую культуру. *Активизация познавательной деятельности подростков* (проблемные ситуации, элементы игр, занимательный материал, ситуационные задачи), направленная на развитие у них мышления, умения устанавливать причины и следствия, осуществлять перенос знаний, применять теоретические знания в практике, служит важнейшим фактором **воспитания научного мышления**. Большое значение для патриотического воспитания имеют походы по местам боевой славы Великой Отечественной войны. Участие в Вахте Памяти, посвященной Дню Победы, где участники

соприкасаются с историей освобождения Кавказа от немецких захватчиков.

В воспитательной деятельности используются методы формирования сознания личности, направленные на формирование устойчивых убеждений (рассказ, дискуссия, этическая беседа, пример). **Методы стимулирования поведения и организации деятельности, формирование опыта общественного поведения** (соревнования, поощрения, воспитывающая ситуация, приучение, упражнения).

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: Разработаны материалы по проведению сюжетных и ролевых игр, по проведению психологического тестирования и анкетирования. Папки с информационным и дидактическим материалом к учебным темам; библиографические справки, включающие вырезки из журналов, газет; подборка библиотеки книг серии «Побежденные вершины», «Школа альпинизма», «Люди и горы». Подборка тестов, анкет, учетных карточек юных альпинистов для контроля освоения программы.

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» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утвер-

ждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

8. 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».

9. 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. Гаазов В. Лец М. Город Ставрополь и его окрестности. 2015 г. -1000 с.
2. Журналы «Мир музея», «Туризм», «ЮНЕСКО», «Музееведение».
3. Захарова П.П. Спортивная подготовка альпинистов. Школа альпинизма. ТВТ Дивизион. М. 2008- 463 с
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005г.г. – М.: Советский спорт, 2002. – 376 с.
5. Мартынов А.И. Мартынов И.А. Школа альпинизма. Безопасность и надежность в альпинизме. ТВТ Дивизион. М. 2006
6. Маслов А.Г. Подготовка и проведение соревнований «Школа безопасности». - М.: «Владос», 2000. - 150 с.
7. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей М.: ФЦДЮДТиК, 2014. - 228 с.
8. Константинов Ю.С. Из истории детского туризма в России (1918 – 2008гг.) М.: ФЦДЮДТиК, 2008. – 312 с.
9. Константинов Ю.С., Митрахович С.С. Туристско-краеведческая деятельность в школе. Учебно-методическое пособие. М.: ИСВ РАО, 2011 – 352с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Для обучающихся:

1. Григорьев Д. Н. Поликультурное воспитание подростков в детском международном центре: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Григорьев Дмитрий Николаевич. – Вел. Новгород, 2015. – 26 с. ;
2. Зоричева Н. М. Управление развитием сферы услуг детского отдыха: автореф. дис. ... канд. экон. наук / Зоричева Надежда Михайловна; [Место защиты: С.-Петерб. гос. экон. ун-т]. – СПб. 2014. – 17 с..
3. Кризи, М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / М. Кризи. - М.: Издательство "Эксмо" ООО, 2016. - 128 с.
4. Кризи, М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / М. Кризи. - М.: Эксмо, 2017. - 295 с.

5. Линн, Хилл Скалолазание – моя свобода / Хилл Линн. - М.: Нестор-История, 2017. - 337 с.
6. Окслэйд, К. Скалолазание / К. Окслэйд. - М.: Мнемозина, 2018. - 940 с.
7. Оргина Е. В. Формирование системы управления детским оздоровительным туризмом в Российской Федерации: автореф. дис. ... канд. экон. наук / Оргина Елена Васильевна; [Место защиты: Соч. гос. ун-т]. - Сочи, 2012. - 26 с.
8. Панченко С. И. Отдых и оздоровление детей в условиях рынка: тенденции развития // Нар. образование. — 2015. — № 2. — С. 13-17.
9. Профильный лагерь: от идеи до воплощения: опыт работы учреждений системы образования Нижегородской области / М-во образования Нижегородской обл., Обл. координационный совет по орг. отдыха, оздоровления и занятости детей и молодежи Нижегородской обл.; [сост. Г. Л. Макарова и др.]. – Н. Рассел, Джесси Скалолазание / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2016. - 174 с.
10. Рассел, Джесси Спортивное скалолазание на зимних Всемирных военно-спортивных играх 2010 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2017. - 687 с.
11. Рассел, Джесси Чемпионы мира по скалолазанию / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2018. - 312 с.
12. Современные модели организации детского отдыха и оздоровления: подходы, реальность, тенденции: материалы Межрегион. науч.-практ. конф. "Вопросы внедрения современных моделей организации системы отдыха, оздоровления и временной занятости детей в условиях стационарной образовательной организации отдыха детей и их оздоровления", 22-24 окт. 2015 г., г. Новосибирск / М-во образования и науки Российской Федерации, М-во образования, науки и инновационной политики Новосибирской обл., ООО "Научно-внедренческое предприятие "Информация-Экономика", ООО "Центр детского и молодежного отдыха "Магистр", Фонд развития детских лагерей ; [науч. ред.: А. А. Данилков]. – Новосибирск: Изд-во СибАГС, 2015. – 137, [1] с.
13. Скалолазание. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 720 с. Хаттинг, Г. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017. - 868 с.
14. Хаттинг, Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017. - 164 с.
15. Хилл, Линн Скалолазание - моя свобода. Моя жизнь в вертикальном мире / Линн Хилл. - Москва: ИЛ, 2017. - 268 с.

Для родителей:

1. Багаутдинова Ф.Г. Туристско-краеведческая деятельность в начальной школе. М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 160с.
2. Данилков А. А. Детский оздоровительный лагерь: организация и деятельность, личность и коллектив: монография / А. А. Данилков, Н. С. Данилкова; М-во образования и науки РФ, ГОУ ВПО "Новосибирский гос. пед. ун-т". – Новосибирск: ГОУ ВПО "Новосибирский гос. пед. ун-т", 2010. – 220 с.
3. Зоричева Н. М. Управление развитием сферы услуг детского отдыха: авто-

- реф. дис. ... канд. экон. наук / Зоричева Надежда Михайловна; [Место защиты: С.-Петербург. гос. экон. ун-т]. – СПб, 2014. – 17 с.
4. Константинов Ю.С. Подготовка судей по спортивному туризму: Учебно-методическое пособие М.:ФЦДЮТиК, 2008. – 292с
5. Настольная книга директора детского оздоровительного лагеря / Департамент образования, науки и молодежной политики Воронеж. обл.; [Фролов В. В.]. – Воронеж: Департамент образования, науки и молодежной политики Воронеж. обл., 2012. – 201 с.
6. Организация работы и финансирование туристско – краеведческих объединений учащихся. / Автор-составитель Маслов А.Г., изд.второе,дополненное-М.: ЦДЮТ и К- 150 с.
7. Орловская областная станция юных туристов вчера, сегодня, завтра... - Орёл, ООО ПФ «Каптуш», 2012. – 188 с.
Словарь юного туриста.М., ЦДЮТ, 2003. - 76с.
8. Старовойтенко О.А. Теория туризма. – М.: МПСУ; Воронеж: МОДЭК, 2012. – 800 с.
9. Ткачев Г.С. Организация и проведение туристских походов с учащимися, 2004. – 40 с.
10. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм Учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464 с.
11. Хилл П. Альпинизм. Технические приемы.М.: «Изд-во Фаир», 2008. -272 с.
12. Хилл П., Джонстон С. Навыки альпинизма: курс тренировок. М.: «Изд-во Фаир», 2008. - 2-е изд., испр. –192 с.
12. Эверест-82. Сост. Захаров П.П. М., ФиС, 1984 - 120с.

Список образовательно- информационных ресурсов

1. <http://www.kadis.ru/texts/index.phtml?id=40197>
Глобальный этический кодекс туризма /Одобен на Генеральной ассамблее Всемирной туристской организации в Сантьяго (Чили) 1 октября 1999 г.
2. http://www.rostourunion.ru/pages/rus/proekty_v_rst/megdnarodnye_pravo_vye_akti/gaagskaya_deklaraciya_po_turizmu/
Гаагская декларация по туризму /Принята 14 апреля 1989 г.
3. http://www.rostourunion.ru/pages/rus/proekty_v_rst/megdnarodnye_pravo_vye_akti/direktiva_coveta_evropeyiskogo_ekonomicheskogo_soobschestva_o_put_eshestviyah_otpuskah_i_poezdkah_vklyuchayuschih_vse/
Директива Совета европейского экономического сообщества о путешествиях, отпусках и поездках, включающих все от 13 июня 1990 г. № 90/314/ЕЕС (Люксембург)
4. http://www.businesspravo.ru/Docum/DocumShow_DocumID_33268.html
Манильская декларация по мировому туризму /Принята Всемирной конференцией по туризму, проходившей в Маниле (Филиппины) с 27 сентября по 10 октября 1980 года.
5. http://www.2r.ru/laws/meg_gost_prav.htm
Международные гостиничные правила /Одобрены Советом Международной гостиничной ассоциации 2 ноября 1981 (г. Катманду, Непал)

6. http://www.businessrest.ru/content/document_r_6C0D48C3-F920-483E-8221-12D4A256CD18.html
Франкфуртская таблица по снижению цен за туристические поездки (Рекомендуемые Европейским туристским правом нормы выплаты компенсаций туристам, если фирма не предоставила какие-либо заказанные услуги)
7. http://www.businesspravo.ru/Docum/DocumShow_DocumID_146629.html
Хартия туризма /Одобрена в 1985 году на VI сессии Генеральной ассамблеи Всемирной туристской организации
8. <http://unwto.org/>
Всемирная туристская организация - World Tourism Organisation
9. <http://www.atlas-euro.org/>
The Association for Tourism and Leisure Education (ATLAS)
10. <http://www.accessibletourism.org/>
ENAT - European Network for Accessible tourism
11. <http://www.usefullyhotel.com/>
ITTFA - European Tourism Trade Fairs Association
12. <http://www.etc-corporate.org/>
European Travel Commission
13. <http://www.euto.org/>
EUTO -EU Tourist Officers
14. <http://www.europeancitiestourism.com/>
European Cities Marketing
15. <http://www.iatm.co.uk/>
IATM - International Association of Tour Managers
16. <https://alpfederation.ru/>
Федерация альпинизма России
17. <https://risk.ru/>
Горы, альпинизм, скалолазание