Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

Станция юных техников № 2

Утверждаю:

Директор МБУ ДО СЮТ № 2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.М.Мустакимов

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Принята на заседании Методического совета

МБУ ДО СЮТ № 2 от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА**

**«Школа горных видов спорта»**

Возраст учащихся:10-16 лет.

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Панченко Р.Д.

педагог дополнительного образования

г.Нижний Тагил

2019 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАНИЯ…………... | 3 |
| 1.1. | Пояснительная записка…………………………………………….. | 3 |
| 1.1.1. | Объем образования…………………………………………………. | 4 |
| 1.1.2. | Содержание образования…………………………………………... | 4 |
| 1.1.3 | Планируемые результаты образования…………………………… | 5 |
| 2. | ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ………. | 6 |
| 2.1. | Средства обучения и воспитания………………………………….. | 6 |
| 2.2. | Формы аттестации учащихся………………………………………. | 8 |
| 2.3. | Учебный план……………………………………………………….. | 8 |
| 2.4. | Календарный учебный график…………………………………….. | 8 |
| 3. | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «История и основы горных видов спорта»……………………………………………………….. | 10 |
| 4. | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА «Горные виды спорта»…….. | 15 |
| 6. | ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ…………………………………….. | 23 |
| 7. | МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ………………………………... | 32 |

**1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАНИЯ 1.1.Пояснительная записка**

Программа «Школа горных видов спорта» (далее – Программа) по на­правленности является физкультурно-спортивной, предназначена для обучения подростков 10-16 лет. Срок реализации программы 1 год, 216 часов. Разработана педагогом дополнительного образования МБУ ДО СЮТ № 2 города Нижний Тагил Панченко Р.Д.

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

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

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

Цель программы – создание условий для развития чувства патриотизма и любви к малой родине у подростков 10-16 лет через участие в туристической деятельности и занятие горными видами спорта.

Задачи программы:

- познакомить с природой Урала, с историей и основами горных видов спорта;

- создать условия для физического развития с учетом психофизиологических особенностей подросткового возраста.

- сформировать технические и теоретические навыки для обеспечения безопасности на сложном горном рельефе, воде, организации быта и выживания на природе;

- сформировать у учащихся чувство гордости за выдающиеся достижения уральских альпинистов и туристов.

- прививать чувство значимости знаний и компетенций по горным видам спорта не только для повседневной жизни, но и профессионального самоопределения.

Изучение программы способствует развитию и приобретению таких полезных качеств, как коммуникабельность, смелость, целеустремленность, воля к победе. Занятия на природе и путешествия дают опыт и навыки комфортного пребывания в природных условиях, раскрывают красоту родной природы, что прививает любовь к ней и развивает в людях понимание естественных ценностей и бережного отношения к природе.

* + 1. **Объем образования**

В «Школу горных видов спорта» принимаются учащиеся 10-16 лет на основе свободного набора при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объем программы – 216 учебных часов на каждую группу / подгруппу. Программа включает в себя 2 обязательных курса. Курс «История горных видов спорта» – 108 часов (занятия организуются 1 раз в неделю по 3 часа), курс «Горные виды спорта» – 108 часов (занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 часа). Курсы изучаются параллельно. Теоретические занятия проводятся по подгруппам, походы и соревнования проводятся целым составом группы. В каникулярное время (осенние и весенние школьные каникулы) занятия организуются целым составом группы на природе.

Продолжительность академического часа 40 мин., перерыв 10 мин.

Режим и темы занятий отражаются в календарно-тематическом плане.

Возможен смешанный состав групп. Количество человек в группе на теоретических занятиях не более 18, на практических занятиях при выполнении технических элементов не более 8 на одного педагога в соответствии с «Положением об инструкторах-методистах по альпинизму» п. 3.2. ФАР Протокол №7 от 17.06.2002г., при этом, если в группе будет присутствовать взрослый сопровождающий, группу можно увеличить до 32 человек.

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

* + 1. **Содержание образования**

Содержание программы направлено на развитие общечеловеческих ценностей и личностных способностей через взаимодействие в коллективе, освоение горных дисциплин, открытие для себя красоты природы при совершении походов. Содержание программы расширяет представление учащихся о строении горных систем, круговороте веществ в природе, надежности материалов, науках естествознания, знакомит с историей развития горных видов спорта и роли альпинистов в войнах, формирует чув­ство гражданственности и патриотизма.

За год учащиеся осваивают теоретические вопросы, практикуют технические навыки и участвуют в соревнованиях по горным видам спорта. Занятия проводятся по структуре, которая сочетает задания по теоретической, практической и физической подготовке. Практические задания способствуют развитию у подростков физических способностей, памяти, а так же умению оценивать уровень своих возможностей и выбирать соответствующий им уровень нагрузки.

Особенностью программы является то, что в основе практической работы лежит изучение способов и приемов безопасного передвижения по наклонному и вертикальному рельефу, увеличению физической силы и выносливости, наращивание скорости выполнения циклов движений и специальных приемов при выполнении различных задач, вязки альпинистских узлов, совершенствование работы на горном рельефе, корректировка результатов. Каждое из этих действий в свою очередь делится на ряд операций, поэтому приобщение к практической деятельности возможно лишь с опорой на дидактический принцип разделения сложной задачи на простые составляющие. После изучения каждого раздела осуществляется проверка знаний в виде опроса, контрольных заданий и соревнований.

Обучение по программе «Школа горных видов спорта» проводится с сентября по май. В межсезонье и плохую погоду проводятся занятия преимущественно в помещениях (теоретическая подготовка, скалолазание, работа с видеоархивами, отработка специальных упражнений). В теплое время года скалолазание и изучение техники страховки, изучение приемов преодоления вброд горных рек, многодневные тренировочные походы. В холодное время года ледолазание и техника работы со специальными инструментами, техника страховки на льду. Круглый год проводится общефизическая подготовка, походы выходного дня, скалолазание на естественном рельефе.

В процессе обучения происходит ориентирование учащихся на ценность коллектива, товарищества, появляется возможность проявления лидерских и организаторских способностей.

Походы выходного дня и выездные учебные занятия производятся с учетом погодно-климатических особенностей среднего Урала. Погодно-климатическими особенностями являются: межсезонный период с температурой воздуха + / - 5оС с осадками в виде дождя или мокрого снега; проливные дожди; штормовое предупреждение; температура воздуха ниже - 25оС. При перечисленных погодных условиях в учебный план могут быть внесены изменения в соответствии с резервным учебным планом.

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

Адресатом программы являются младшие подростки 10-12 лет и старшие подростки 13-16 лет. Младший подростковый возраст характеризуется некоторой «неуправляемостью» и повышенной активностью, что создает необходимость проведения занятий преимущественно в двигательно-активной и развлекательной форме, включая элементы изучаемого предмета. Теоретические занятия и практические с часто повторяющимися элементами должны быть сведены к минимуму и не должны превышать более 10-15 минут. Физические нагрузки должны быть умеренными, не допуская перетренированности организма, так как развитие сердечно-сосудистой системы часто отстает от развития опорно-двигательного аппарата и мышечной массы. У подростков 13-16 лет происходит наиболее быстрое развитие абсолютной силы, а также осознанный подход к достижению результатов деятельности, что дает возможность проведения более длительных теоретических и практических занятий с большим количеством повторения тренировочных элементов.

* + 1. **Планируемые результаты образования.**

Учащиеся, освоившие программу, должны знать историю возникновения и развития горных видов спорта, их роль и значимость в обществе, должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовке и уметь выполнять специальные упражнения в соответствии с Программой.

**Личностные:**

1. Проявляют интерес к истории родного края, любовь к своему Отечеству, забота об общем благе, любовь к родной природе.
2. Доброжелательность, вежливость и культура поведения.
3. Стремление к самосовершенствованию.
4. Бережливость в отношении к личной, общественной и чужой собственности.
5. Аккуратность и забота о своем здоровье.
6. Самообладание и сила воли.
7. Товарищество, верность в дружбе.

**Мета предметные:**

1. Осознают необходимость прочных знаний.
2. Адекватно оценивают результаты своей деятельности.
3. Понимают необходимость соблюдения правил техники безопасности при работе с инструментами;
4. Понимают норму физических нагрузок и опасности перетренированности для своего возраста;
5. Обладают необходимым минимумом знаний и умений для выживания при различных природных условиях.

**Предметные:**

1. Умеют вязать узлы.
2. Знают табельное снаряжение альпиниста.
3. Технику подъема, траверса и спуска по закрепленным веревочным перилам.
4. Знают особенности и отличительные черты природы УрФО
5. Знают ключевые даты развития горных видов спорта
6. Понимают причины развития альпинизма, его актуальность в прошлое и настоящее время
7. Знают особенности развития горных видов спорта в России и в мире.
8. **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

Учебный кабинет, площадью 72 м2, оборудован анкерными крючьями для стационарного крепления веревок и выполнения силовых и технических упражнений. Наличие природных объектов, оборудованных для занятий по Программе.

* 1. **Средства обучения и воспитания**

- спортивное оборудование и инвентарь:сертифицированноеличное страховочное снаряжение для занятий альпинизмом и скалолазанием, веревки.

- учебно-наглядные пособия: стенд с узлами, наглядные печатные материалы, стенд «Оказание первой медицинской помощи».

- печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании».

2. Областной закон «Об образовании в Свердловской области».

3. Областной закон «О защите прав ребенка».

4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

5. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. «Учебная программа для подготовки альпинистов». 2007.

6. Буриева О.Г. Образовательная программа дополнительного образования детей «Водный туризм».

7. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Программа «Спортивное ледолазание». 2007.

8. Дополнительная образовательная программа для детей «Школа туризма».

9. Федерация альпинизма России. Положение об инструкторах-методистах по альпинизму, протокол №7 от 17.06.2002.

10. Мартынов А.И., Мартынов И.А. Безопасность и надежность в альпинизме, М., 2006. С. 10-281.

11. Захаров П.П. Начальная подготовка альпинистов, часть 1.М., 2007.

12. Захаров П.П. Спортивная подготовка альпинистов, часть 2. М., 2008.

13. Федерация альпинизма России. Психологические аспекты подготовки альпиниста, методическое пособие. М.2013. С.4-67.

14. Федерация альпинизма России. Технический регламент по оборудованию скальных маршрутов.2013.

15. Савенко Е. Путешествуем по Уралу. Екатеринбург, 2006.

16. Лефевр П. Горы. Детская энциклопедия. М., 2014. С. 4-119.

17. Филпот Л. Узлы. Справочник. М.: «Издательство ФАИР», 2010. С. 10-66.

18. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активности – М.: «Инфа», 1990. – 494 с.

1. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей школьного возраста – М.: Феникс, 2003. – 303 с.

**2.2. Формы аттестации учащихся**

Формами аттестации (контроля освоения программы) являются: стандартизированный опрос, контрольные задания. и соревнования.

* 1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Перечень курсов** | **Трудоемкость**  (количество часов) | | | **Периоды обучения** | **Формы промежуточной аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Курс «История и основы горных видов спорта» | 108 | 30 | 78 | 01.09.-31.05. | Контрольные задания, стандартизированный опрос |
| 2. | Курс «Горные виды спорта» | 108 | 11 | 97 | 01.09.- 31.05. | Контрольные задания, соревнования |
|  | ИТОГО | **216** | **41** | **175** |  |  |

* 1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Период обучения** |
| 1. | **Курс «История и основы горных видов спорта»** | **01.09.- 31.10.** |
|  | Вводное занятие, техника безопасности | сентябрь |
| 1.1. | Альпинистские узлы | Сентябрь-декабрь |
| 1.2. | История горных видов спорта | Сентябрь-октябрь |
| 1.3. | Обеспечение безопасности в горах | Сентябрь-май |
| 1.4. | Изучение деталей горного рельефа | Октябрь-май |
| 1.5. | Табельное снаряжение альпиниста, ледолаза | Октябрь-февраль |
| 1.6. | Организация быта в полевых условиях | Сентябрь-май |
| 1.7. | Геология и горные породы | Октябрь-май |
| 1.8. | Техника передвижения по закрепленным веревочным перилам | Октябрь-май |
| 2. | **Курс «Горные виды спорта»** | **01.11- 31.05.** |
| 2.1. | Скалолазание | Сентябрь-октябрь |
| 2.2. | Передвижение в связках | Ноябрь-февраль |
| 2.3. | Ледолазание | Март |
| 2.4. | Школа гребного слалома | Ноябрь-май |
| 2.5. | Спортивный туризм | Май |
| 2.6. | Походы | Сентябрь-май |

**Резервный учебный план\***

Таблица 3. Резервный учебный план

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

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА**

**«История и основы горных видов спорта»**

Возраст обучающихся 10-16 лет.

Срок реализации 9 месяцев

Разработчик: Панченко Р.Д.,

педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил

2018 г.

**Пояснительная записка**

Адресатом программы являются младшие подростки 10-12 лет и старшие подростки 13-16 лет. С младшими подростками теоретические занятия и практические с часто повторяющимися элементами должны быть сведены к минимуму и не должны превышать более 10-15 минут. Физические нагрузки должны быть умеренными, не допуская перетренированности организма. С подростками 13-16 лет возможно проведение более длительных теоретических и практических занятий с большим количеством повторения тренировочных элементов.

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

Целью курса является, формирование патриотических чувств и физическое развитие подростков через изучение истории горных видов спорта

Задачи курса:

- познакомить учащихся с историей возникновения и развития горных видов спорта, его роли и значимости в жизни общества и личности,

- сформировать у подростков чувство патриотизма и любви к Родине через занятия горными видами спорта, как в оборудованных помещениях, так и при путешествиях и занятиях на природных объектах.

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

**Планируемые результаты изучения курса.**

Учащиеся, освоившие данный курс, должны знать историю возникновения и развития горных видов спорта, их роль и значимость в обществе уметь выполнять специальные упражнения в соответствии с курсом.

Планируемые результаты изучения курса:

Личностные:

* 1. Проявляют интерес к истории родного края, любовь к своему Отечеству, забота об общем благе, любовь к родной природе.
  2. Проявляют доброжелательность, вежливость и культуру поведения.
  3. Стремятся к самосовершенствованию.
  4. Проявляют доброжелательность и терпимость во взаимоотношениях друг с другом.
  5. Любят и ценят природу и Родину.

Метапредметные:

1. Понимают необходимость соблюдения правил техники безопасности при работе с инструментами;

2. Осознают необходимость прочных знаний.

Предметные:

1. Умеют вязать узлы.

2. Знают табельное снаряжение альпиниста.

3. Знают особенности и отличительные черты природы УрФО.

4. Знают ключевые даты развития горных видов спорта.

**Содержание образования.**

**Вводное занятие.**

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

Знакомство с индивидуальной страховочной системой. Подъем по веревке.

**Раздел 1. Альпинистские узлы.**

**1.1. Типы веревок.** Их свойства, правила ухода и эксплуатации.

Бухтование веревок. Изучение узлов «встречный», «восьмерка встречная», «восьмерка проводник». Назначение, рисунок, практика вязания.

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

**1.3. Изучение узлов «двойной проводник», «грейпвайн», «брам-шкотовый».** Назначение, рисунок, практика вязания.

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

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

**1.6. Соревнования по вязанию узлов.**

**Формы контроля:** контрольное задание.

**Раздел 2. История горных видов спорта**

**2.1. Альпинизм и туризм. История возникновения и развития.**

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

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

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

**2.3. Скалолазание и Ледолазание.** История возникновения скалолазания и ледолазания, становление их самостоятельными видами спорта. Теоретические основы скалолазания и ледолазания. Разновидности дисциплин в скалолазании. Разновидности дисциплин в ледолазании. Инструменты для лазания на скорость. Инструменты для лазания на трудность. Просмотр видеороликов «Чемпионат мира по ледолазанию в г. Киров», «Презентация ледолазания на Олимпийских играх в Сочи 2014г.», «Правила по ледолазанию».

Формы контроля:опрос.

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

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

**3.2. Медицина.** Изготовление носилок и транспортировка пострадавшего. Пострадавший по выбору команды. Команда оказывает первую помощь пострадавшему согласно травме (карточку с травмой пострадавший вытягивает у судьи). В то же время из судейских жердей и своего комплекта репшнуров, команда изготавливает носилки. По готовности носилок команда зовёт судью для проверки. В случае ошибок в изготовлении носилок команда может исправить ошибки, не получая за них штраф, если не окончилось КВ этапа. По окончанию контрольного времени этапа, команда, не успевшая исправить ошибки, получает штрафы и продолжает исправление ошибок с дальнейшим прохождением этапа. После подтверждения судьёй правильности сбора носилок команда укладывает «пострадавшего» на носилки и транспортирует его. На носилках пострадавший заменяется манекеном (бревно), при этом штраф за негуманное отношение к пострадавшему переносится на манекен с момента укладки на носилки.

Формы контроля: опрос.

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

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

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

Формы контроля: контрольное задание.

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

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

**5.2. Самостоятельное применение снаряжения.**

**5.3. Техника взаимной страховки на горном рельефе, работа в парах.**

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

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

**6.2. Организация лагеря в лесу.**

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

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

**6.5. Азимут на объект.** Команде выдаётся карточка с номером объекта. Градусы вписываются в карточку и сдаётся судье.

**6.6. Подача аварийного сигнала.** Команде выдаётся карточка с названием аварийного сигнала. Любыми средствами и способами сигнал выкладывается в ограниченной территории.

Формы контроля: контрольное задание.

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

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

**7.2. Знакомство с разновидностями горных пород.**

Формы контроля: контрольное задание.

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

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

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

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

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

**8.5. Подъем, крепление самостраховкой на станции, спуск.**

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

**8.7. Подъем, закрепление самостраховкой на станции, спуск.**

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

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

**8.10. Соревнования на горном рельефе: подъем, передвижение по горизонтальным перилам, спуск.**

**8.11. Учебно-тренировочный поход.** Восхождение на вершину горы по организованным перилам.

Формы контроля: контрольное задание.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА**

**«Горные виды спорта»**

Возраст обучающихся 10-16 лет.

Срок реализации 9 месяцев

Разработчик: Панченко Р.Д.,

педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил

2018 г.

**Пояснительная записка**

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

Цель курса: создание условий для физического развития учащихся средствами горных видов спорта, развитие чувства патриотизма, любви к Родине.

Задачи курса:

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

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

- создать условия для приобретения умений и навыков по горному, пешему, водному туризму, альпинизму, а также элементарным навыкам организации быта и выживания на природе,

- сформировать технические и теоретические навыки для самостоятельного обеспечения безопасности на сложном горном рельефе и воде.

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

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

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

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

**Планируемые результаты изучения курса.**

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

Личностные:

1. Бережно относятся к личной, общественной и чужой собственности.
2. Проявляют заботу о своем здоровье.
3. Демонстрируют самообладание и силу воли.
4. Во взаимоотношениях со сверстниками наблюдается устойчивая тенденция развития товарищеских отношений, верность в дружбе.

Метапредметные:

- адекватно оценивают результаты своей деятельности;

Понимают норму физических нагрузок и опасности перетренированности для своего возраста;

Обладают необходимым минимумом знаний и умений для выживания при различных природных условиях

Предметные:

- технику подъема, траверса и спуска по закрепленным веревочным перилам;

Понимают причины развития альпинизма, его актуальность в прошлое и настоящее время

Знают особенности развития горных видов спорта в России и в мире

**Содержание образования**

На теоретических занятиях курса учащиеся знакомятся с комплексными упражнениями по организации страховки на горном рельефе, конструкцией гребных судов и способами их управления, правилами безопасности нахождения на воде.

На практике учатся взаимодействию друг с другом в организации страховки на скальном и ледовом рельефе, отрабатывают сложные комплексные элементы в работе с веревками и страховочным снаряжением. Осваивают технические приемы преодоления сложного горного рельефа. Самостоятельно организуют лагерь в полевых условиях и готовят пищу. Практикуются в управлении гребными судами. Ходят в походы и участвуют в соревнованиях.

**Раздел 1. «Скалолазание».**

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

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

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

**1.3. Скалолазание по трассам среднего уровня сложности.**

**1.4. Лазание траверсом.**

**1.5. Лазание на скорость.**

**1.6. Боулдеринг и лазание на трудность с верхней страховкой.**

**1.7. Лазание по трассам с отрицательным уклоном.**

**1.8. Лазание с нижней страховкой в зале.**

Формы контроля: соревнования.

**Раздел 2. Передвижение в связках**

**2.1. Домбайские связки. Технические приемы, правила.**

**2.2. Передвижение в связке по горному рельефу.** Одновременное передвижение и страховка за рельеф. Попеременное передвижение и страховка от станций.

**2.3. Соревнование по связкам.**

Формы контроля: соревнования.

**Раздел 3. Ледолазание**

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

**3.2. Лазание с ледовым инструментом по скальным склонам (драйтулинг).**

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

**3.4. Лазание с ледовым инструментом по микстовым склонам.**

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

**3.6. Спортивное ледолазание. Трудность.** Изучение искусственных зацепов для ледового инструмента. Рабочие зоны, техника захвата. Перехваты – виды и способы.

**3.7. Прохождение трассы с «длинными» перехватами.**

**3.8. Передвижение по зацепам с захватом рабочих зон под углом 45-90◦.**

**3.9. Правила постановки ног и расположения корпуса.** Передвижение на вертикальном рельефе и рельефе с положительным и отрицательным уклоном.

**3.10. Отработка позиций «четверка» и «пятерка».**

**3.11. Лазание на скорость.**

Формы контроля: соревнования.

**Раздел 4. Школа гребного слалома**

**4.1. Управление каяком.** Равновесие, развороты, маневрирование. Прохождение прямых и обратных ворот.

**4.2. Управление каноэ.**

**4.3. Управление катамараном.**

**4.4. Командная эстафета на каноэ, каяках и катамаране.**

Формы контроля: соревнования.

**Раздел 5. Спортивный туризм**

**5.1. Надевание противогазов и ОЗК и выход из зоны заражения АХОВ.**

**5.2. Параллельные перила (с командным сопровождением).** Участники команды поочередно двигаются по параллельным перилам, подключаясь к верхней веревке коротким усом самостраховки. Сопровождение перещёлкивается в грудной карабин или «челнок». Свободный конец сопровождающей веревки должен быть закреплен на опоре, либо на участнике, стоящем на самостраховке. Допускается сопровождение с одной стороны. На перилах может находиться только один участник. Допускается использование «челнока».

**5.3. Переправа по бревну.** Участники команды поочередно переправляются по бревну, подключаясь к верхней веревке коротким усом самостраховки. Сопровождение перещёлкивается в грудной карабин или «челнок». Свободный конец сопровождающей веревки должен быть закреплен на опоре, либо на участнике, стоящем на самостраховке. Допускается сопровождение с одной стороны. На перилах может находиться только один участник. Допускается использование «челнока».

**5.4. Переправа методом «вертикальный маятник».** Этап выполняется с командным сопровождением. Участники команды поочередно преодолевают опасную зону прыжком, без касания рельефа в опасной зоне. Участник подключается к перилам жумаром . Жумар закреплен на коротком усе самостраховки. Место подключения участника к перилам должно располагаться выше отметки на веревке. Сопровождение перещёлкивается в грудной карабин участника. Свободный конец сопровождающей веревки должен быть закреплен на опоре, либо на участнике, стоящем на самостраховке.

**5.5. Спасение на воде.** Двое участников команды на катамаране оплывают буйки и снимают пострадавшего с льдины. Остальные члены команды кидают спасательный круг условно утопающему. Количество попыток не ограничено. Круг считается попавшим к пострадавшему, если его затянули в квадрат или занесло течением. По прибытию катамарана участники заполняют тест по оказанию первой медицинской помощи при утоплении.

**5.6. Определение топографического знака.** Команде выдаётся карточка с изображёнными топографическими знаками. Ответы пишутся в карточку и сдаются судье.

**5.7. Определение расстояния до объекта на карте.** Команде выдается карта с указанным местом положения команды и объектом. Необходимо определить расстояние до объекта, учитывая масштаб карты. Ответы пишутся в карточку и сдаются судье.

**5.8. Определение огнетушителя.** Команда определяет вид огнетушителя и даёт его краткую характеристику. Результат вписывается в карточку и сдаётся судье на этапе.

Формы контроля: соревнования.

**Раздел 6. Походы**

**6.1. Учебно-тренировочный поход.** Самостоятельная организация лагеря. Скалолазание на оборудованных скальных массивах. Восхождение на горную вершину с организацией нижней страховки, перил. Работа с подъемными и спусковыми устройствами, работа в команде.

Формы контроля: контрольное задание.

**6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

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

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

Задачи диагностики:

- анализ стартовых возможностей учащихся и результатов обучения;

- анализ эффективности образовательного процесса и его коррекция;

- коррекция образовательной программы в соответствии с выявленными проблемами и недостатками.

Методы диагностики:

- стандартизированный опрос с заранее определенным набором вопросов;

- контрольные задания.

Отслеживаемые в мониторинге параметры:

1. Патриотическое воспитание

2. Основные технические знания

3. Основные технические навыки

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

Таблица 6. Методы и средства контроля планируемых результатов

|  |  |
| --- | --- |
| Личностные результаты | |
| демонстрируют активную жизненную позицию; | Стандартизированный опрос |
| проявляют доброжелательность и терпимость во взаимоотношениях друг с другом; | Стандартизированный опрос |
| любят и ценят природу и Родину. | Стандартизированный опрос |
| Мета предметные результаты | |
| осознают необходимость прочных знаний; | Наблюдение |
| адекватно оценивают результаты своей деятельности; | Наблюдение |
| понимают необходимость соблюдения правил техники безопасности при работе с инструментами. | Наблюдение |
| Предметные результаты | |
| умеют вязать узлы; | Контрольное задание |
| знают табельное снаряжение альпиниста; | Контрольное задание |
| технику подъема, траверса и спуска по закрепленным веревочным перилам. | Контрольное задание |

Параметр «Патриотическое воспитание»

Опросный лист по формированию патриотических чувств и положительных личностных качеств у обучающихся по программе

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

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

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

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

Критерии оценки отдельно по каждому качеству:

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

0 – ученик пренебрежительно относится к отечественной истории и культуре,

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

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

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

1. Любовь к родной природе.

0 – проявляет разрушительное отношение к природе,

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

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

3– любит и бережет природу, организует природоохранную деятельность.

1. Бережливость в отношении к общественной и чужой собственности.

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

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

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

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

1. Бережливость и экономность в отношении к личной собственности.

0 – расточителен,

1 – требует контроля и побуждает к бережливому отношению к личным вещам и денежным средствам,

2 – бережет сам личные вещи, экономит денежные средства, но безразличен к расточительности других,

3 – бережет личные вещи и экономит денежные средства, предупреждает расточительность товарищей.

1. Аккуратность.

0 – неряшлив,

1 – требует напоминания о необходимости поддерживать чистоту и порядок,

2 – сам аккуратен, но безразличен к неряшливости других,

3 – аккуратен, поддерживает чистоту и порядок в школе и дома, осуждает неряшливость.

1. Товарищество, верность в дружбе.

0 – эгоистичен,

1 – не всегда уважает интересы товарищей, иногда проявляет эгоизм,

2 – верен в дружбе, отзывается на просьбы,

3 – верен в дружбе, охотно сам помогает товарищам в их нуждах и добрых делах.

1. Доброжелательность.

0 – недобрый, драчливый,

1 – сам не осуждает грубость и насилие, делает это лишь «за компанию»,

2 – сам добрый и отзывчивый, помогает людям в трудные минуты, но не организует добрых дел.

3 – добрый, заботливый, сам охотно помогает малышам и престарелым, организует добрые дела.

1. Вежливость и культура поведения.

0 – бестактный,

1 – не всегда сам проявляет уважение и культуру поведения, требует контроля,

2 – вежлив, уважителен по отношению к старшим товарищам,

3 – вежлив, соблюдает такт, уважает старших товарищей, поддерживает культуру поведения в общении с товарищами.

1. Забота о своем здоровье.

0 – имеет вредные привычки и не реагирует на требования других,

1 – имеет вредные привычки, требует контроля со стороны взрослых и товарищей,

2 – бережет свое здоровье, но безразличен к курению и другим вредным привычкам своих товарищей,

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

1. Самообладание и сила воли.

0 – безволен, подчиняется воле других,

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

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

3 – проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, побуждает к этому других.

1. Стремление к самосовершенствованию.

0 – не стремится к самосовершенствованию,

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

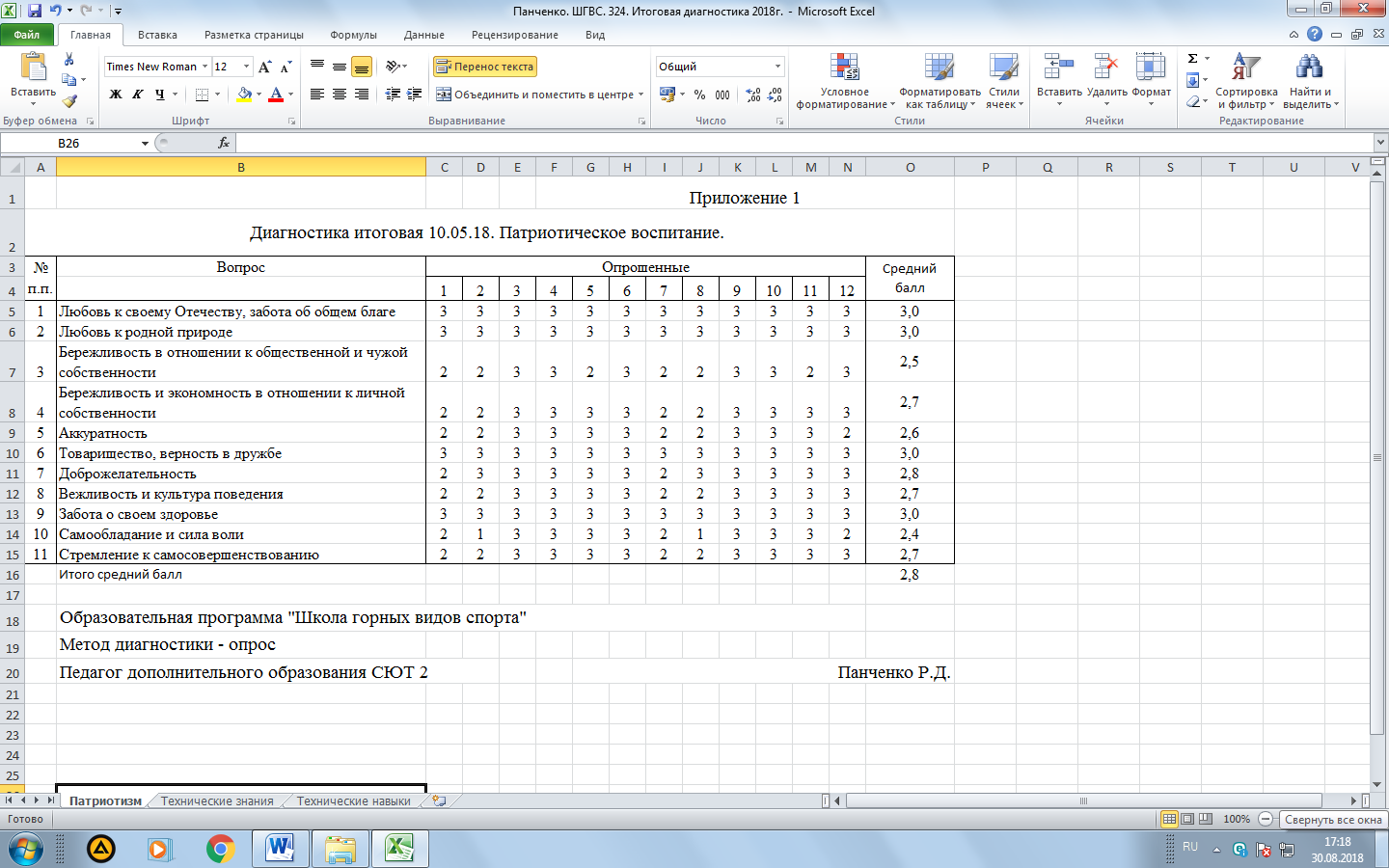
2 – стремится к самосовершенствованию,

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

Таблица 7. Итоговая таблица опроса.

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

Пример 1. Фактический вид из программы Excel.



Параметр «Основные технические знания»

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

Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наименование пройденного блока материалов: (пример – альпинистские узлы)

Таблица 8. Форма контроля освоения основных технических знаний

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И.  учащегося | Наименование контрольного вопроса | | | | | | Приме  чание | Реше  ние | итог  ẞ1=16/α |
| Про водник восьмерка | Стре мя | Средин  ный | Бу линь | Прусик | Рифовый |  |  |  |
| 1 | Иванов Петя | + | - | + | + | + | + |  | ≤8  допуск | 8,3 |
| 2 | Петров Андрей | - | + | + | - | + | - |  | >8  пере-сдача | 5,0 |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

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

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

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

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

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

16 – максимальный оценочный балл при подведении итогов проверки знаний.

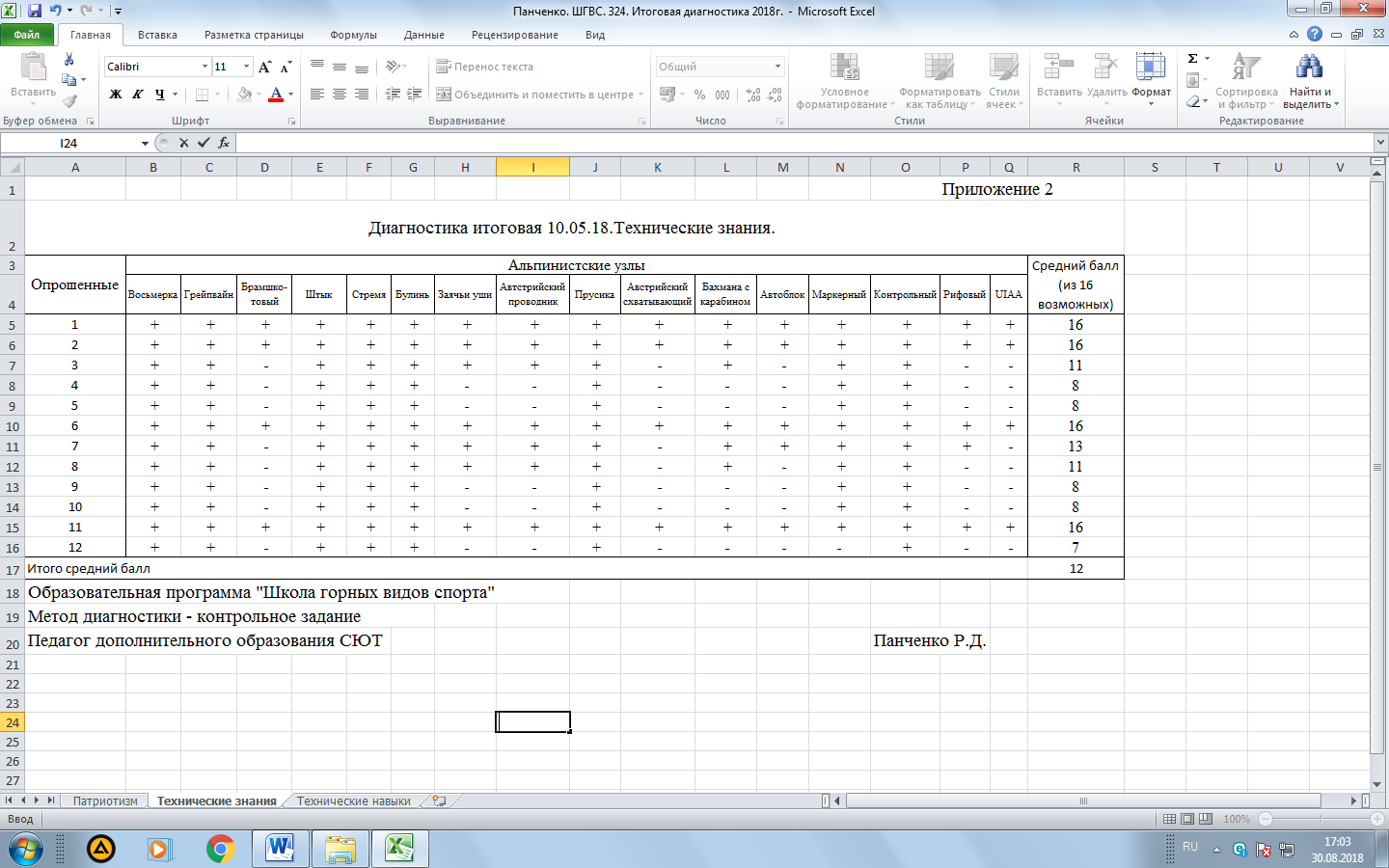
*Пример выбора условных знаков:*

+ удовлетворительный уровень усвоения пройденного материала (зачет);

- неудовлетворительный уровень усвоения пройденного материала (не зачет).

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

Пример 2. Фактический вид из программы Excel. Диагностика итоговая.



Параметр «Основные технические навыки»

Итоговый лист учета выполнения контрольных заданий обучающимися по программе

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

Дата:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Таблица 9. Форма контроля освоения основных технических навыков

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

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

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

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

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

Средний балл успеваемости группы учащихся рассчитывается по формуле = ∑ẞср/К

Где, ∑ẞср–Сумма средних баллов;

К – количество учащихся.

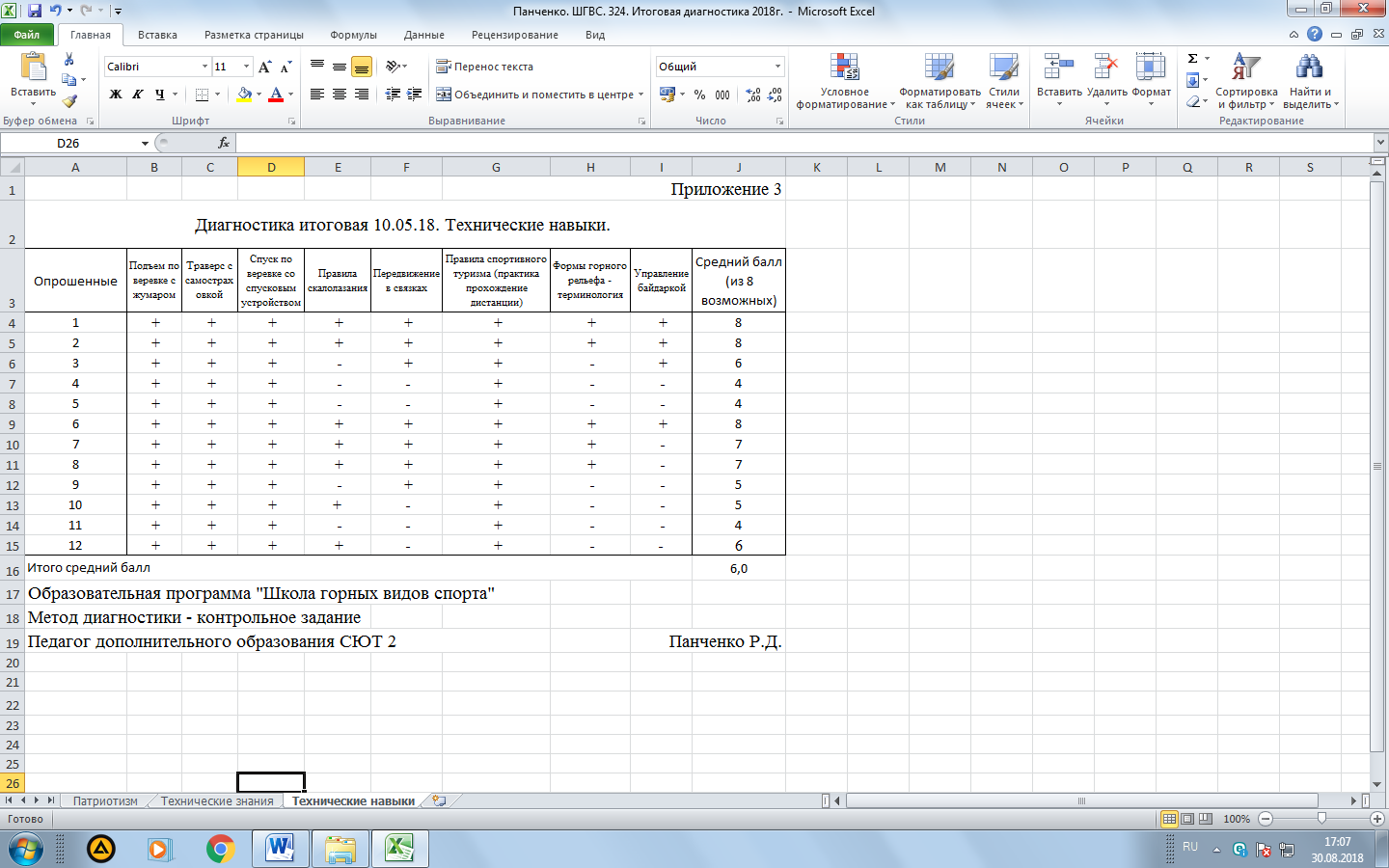
Критерий оценки успеваемости группы:

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

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

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

Пример 3. Фактический вид из программы Excel.



**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Таблица 10. Методические материалы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы или тема программы** | **Форма занятий** | **Приемы и методы организации и проведения занятия** | **Дидактический материал, техническое оснащение занятий** |
| **Курс «История горных видов спорта»** | | | | |
|  | Вводное занятие, техника безопасности (3 час) | Учебные занятия, практические занятия | Беседа, рассказ, практическое знакомство с альпинистским снаряжением  Инструкции по технике безопасности  Правила поведения в горах и на тренировках | Страховочное снаряжение для занятий альпинизмом и скалолазанием, веревки |
| 1 | Альпинистские узлы  (18 часов) | Учебные занятия, практические занятия | Беседа, объяснения, демонстрация, самостоятельная работа,  Соревнования | Веревки для вязания узлов |
| 2 | История горных видов спорта  (9 часа) | Учебные занятия | Беседа, рассказ, творческое задание, конкурс творческих работ «на тему горных видов спорта» |  |
| 3 | Обеспечение безопасности в горах (6 часа) | Учебные занятия | Беседа, рассказ, демонстрация наблюдение |  |
| 4 | Изучение деталей горного рельефа (6 час) | Учебные занятия | Беседы, объяснение, обсуждение. | Печатные информационные ресурсы |
| 5 | Табельное снаряжение альпиниста, ледолаза (9 час) | Учебные занятия, практические занятия | Беседы, объяснение, рассказ, демонстрация, работа под руководством педагога, практическое исследование назначения снаряжения | Страховочное снаряжение, Снаряжение для лазания по ледовому рельефу |
| 6 | Организация быта в полевых условиях  (18 часов) | Учебные занятия, практические занятия | Объяснение, демонстрация, практика | Иллюстрации,  снаряжение кемпинговое. Стенд «Оказание первой медицинской помощи» |
| 7 | Геология (6 час) | Учебные занятия | Объяснение, демонстрация | Иллюстрации, образцы горных пород |
| 8 | Техника передвижения по закрепленным веревочным перилам (33 час) | Учебные занятия, практические занятия | Беседы, объяснение, демонстрация, работа под руководством педагога | Страховочное снаряжение, веревки |
| Курс «Горные виды спорта» | | | | |
| 1 | Скалолазание  (27 час) | Учебные занятия, практические занятия | Объяснение, рассказ, демонстрация, работа под руководством педагога | Страховочное снаряжение, веревки |
| 2 | Передвижение в связках  (9 час) | Практические задания | Работа под руководством педагога | Страховочное снаряжение, веревки |
| 3 | Ледолазание  (33 час) | Практические задания | Работа под руководством педагога | Специальное  снаряжение для ледолазания |
| 4 | Школа гребного слалома  (12 час) | Практические задания | Работа под руководством педагога Байдарки, экипировка для водного туризма |  |
| 5 | Спортивный туризм  (24 час) | Учебные занятия, практические занятия | Объяснение, демонстрация,  обсуждение,  работа под руководством педагога |  |
| 6 | Походы  (3 час) | Учебные занятия, практические задания | Посещение туристически-значимых природных объектов Урала |  |