

Управление образования администрации Анжеро-Судженского городского округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Станция юных туристов»

Принято
на заседании педагогического
совета МБУ ДО «СЮТур»
протокол №4 от 25.05.2023г



Утверждаю
Директор МБУ ДО «СЮТур»
Приказ №296 от 25.05.2023г

Е.Д. Цымбал

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Путь к вершинам»
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 11 - 18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Немов Антон Владимирович,
педагог дополнительного образования

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка	3
Цель и задачи программы	6
Учебный тематический план	7
Содержание программы	8
Планируемые результаты	10

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график	11
Условия реализации программы	12
Формы аттестации	13
Оценочные материалы	14
Методическое обеспечение программы	16
Воспитательная работа	17
Список литературы для педагогов	22
Список литературы для учащихся	23
Приложения	24

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь к вершинам» модифицированная и относится к физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа имеет *базовый уровень* освоения содержания программы.

Ледолазание - это очень молодой вид спорта, выделившийся из альпинизма, хотя и сохранивший все основные черты своего прародителя - высокий уровень адреналина, непредсказуемость и коварство рельефа, зависимость от погодных и климатических условий. Задачей в спортивном ледолазании (на искусственном рельефе) является подъём по вертикальным, а зачастую и нависающим ледовым сооружениям, которые специально оборудуют - заливают льдом для этой цели.

Начиная с 2000 годов XX века, по ледолазанию проводятся различного уровня соревнования. Толчком к развитию ледолазания в России стали международные соревнования, фестивали, а затем и крупные старты, проходящие в Европе. И как это бывает многие спортсмены, параллельно еще и тренеры, которые передают свой опыт юным ледолазам. С ростом популярности вида спорта, росло и число тренеров и как следствие число юных спортсменов. И сейчас в России сложилась система соревнований от муниципальных до всероссийских. На основании которых осуществляется отбор кандидатов в сборные команды региона или страны.

Данная программа разработана в соответствии с *нормативно-правовыми документами*:

- федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);
- государственной программой Российской Федерации «Развитие образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования»;
- распоряжением правительства РФ № 678-р от 31.03.2022 г. «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 № 56722 с изм. от 2.02.2021 № 38);
- приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы»);
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Уставом и Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Анжеро-Судженского городского округа «Станция юных туристов».

Актуальность предлагаемой программы определяется социальным заказом общества, т.к. ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей в организации стройной системы подготовки спортсменов в области альпинизма (ледолазания) в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки.

Новизна программы «Путь к вершинам» в том, что в учебном процессе большой акцент будет направлен на подготовку к конкретным соревнованиям по ледолазанию в виде «Скорость». Благодаря введению узкой специализации, на занятиях, появится возможность обеспечить более качественное усвоение и совершенствование практических умений и навыков.

Педагогическая целесообразность программы состоит в возможности более точно определять перспективы индивидуального развития каждого учащегося, в четкой дифференциации учебного материала и комплексном воздействии на подростка в процессе воспитания, обучения, оздоровления, профессиональной ориентации и социальной адаптации.

Отличительная особенность данной программы от других программ данной направленности, заключается в том, что она представляет комплекс мероприятий, направленных на развитие универсальных учебных действий, обеспечивающих овладения учащимися компетенциями в области альпинистской подготовки (ледолазании), необходимых для успешного выступления на официальных соревнованиях по ледолазанию любого уровня.

Адресат программы: данная программа предназначена для учащихся 11-18 лет.

11-12 лет: в данный период возрастает познавательная активность и любознательность. Этот этап взросления сензитивен для возникновения познавательных интересов, формирования теоретического дискурсивного мышления.

13-14 лет: отличительная черта подросткового периода - повышенная эмоциональность. К данной возрастной категории детей организуется индивидуальный подход при планировании физических нагрузок и применяемых средств в программе. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты, это учитывается при дозировке пауз отдыха. Подростки быстро восстанавливаются после нагрузки. В этом возрасте подростки легче переносят нагрузки скоростного и скоростно-силового характера, чем с проявлением выносливости и силы, что немаловажно при реализации программы.

15 лет: этот возраст характеризует более медленным и равномерным процессом развития. Для данного возраста характерно продолжение совершенствования быстроты, гибкости, ловкости, значительное место отводится упражнениям скоростного, скоростно-силового характера, упражнениям с отягощениями. В программе учитывается, что скоростно-силовые способности характеризуются непределными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой частотой и максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающих, как правило, предельных величин.

16-18 лет: для данного возраста характерно развитие физических качеств как единого процесса. Повышение функциональных возможностей. В юношеском возрасте предметом обдумывания главным образом становится способ достижения финального результата. Это период социального, личностного, профессионального, духовного самоопределения. В программе особое внимание уделяется ведущим волевым качествам спортсмена - ледолаза: решительность и смелость, самообладание, настойчивость и упорство. Для реализации программы педагогу необходимо стремиться понять подростков, разобраться в мотивах их поведения, сотрудничать с ними. Использовать такие методы и формы работы с учащимися, которые бы способствовали реализации программы без каких-либо проблем.

- условия набора в коллектив: в группу набираются учащиеся, имеющие личное желание и при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

Набор осуществляется из учащихся, достигших на момент зачисления успехов на официальных соревнованиях по ледолазанию любого уровня.

- количество детей в группе: от 1 до 8 человек.

- Объем программы, сроки освоения программы:

Объем программы – 108 часов

срок освоения программы:

1 год обучения (9 месяцев)– 108 часов;

Режим занятий:

1 раз в неделю по 3 академических часа (один час - 45 минут);

Учебный курс составляет 36 учебных недель в год.

Форма обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2).

Основные формы организации учащихся на занятии – групповая и индивидуальная работа по подгруппам, включая теоретические и практические занятия в помещении и на местности. К занятиям допускается дети, желающие заниматься туризмом и ледолазанием и имеющие медицинский допуск и письменное согласие родителей.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная модель.

Формы:

- основная форма организации обучения: учебное занятие;
- организационные формы обучения: практические и теоретические учебные занятия; самостоятельная работа;
- виды занятий: практическое занятие, тематические задания по подгруппам, занятие – соревнование, практические занятия «УСТ Башня»;
- формы организации познавательной деятельности на учебном занятии: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

Цель и задачи программы

Цель программы: совершенствование у учащихся способностей, личностных качеств, необходимых для успешного выступления на соревнованиях по ледолазанию любого уровня.

Программа предполагает решение основных задач:

Образовательные:

- обучить различным техническим приемам перемещения по ледовому рельефу;
- овладеть тактикой выбора технических элементов для прохождения ледовых дистанций в лазании на скорость;
- овладеть тактикой выступления в квалификационном и финальном раундах соревнований;
- совершенствовать технику передвижения, применяемую для быстрого преодоления ледовых дистанций в лазании на скорость;
- совершенствовать знания по организации разных видов страховок;
- формировать знания, умения, навыки, необходимые для безопасного и успешного выступления на соревнованиях по ледолазанию;

Развивающие:

- развить физические и морально-волевые качества;
- способствовать развитию двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- способствовать развитию двигательной и мышечной памяти при выполнении упражнений;
- способствовать удовлетворению познавательных интересов и развитию познавательных способностей учащихся;
- способствовать развитию функциональных возможностей организма детей, укреплению их здоровья.

Воспитывающие:

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;
- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;
- способствовать воспитанию бесконфликтного общения и культуры поведения;
- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям туристско-краеведческой направленности.

**Учебно-тематический план
с часовой нагрузкой в неделю – 3 часа**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		всего	теории	практики	
1.	Ледолазание - скорость	84	13	71	
1.1.	Техника лазания	29	6	23	Практическая работа (прохождение контрольной дистанции).
1.2.	Тактическая подготовка	9	3	6	Участие в соревнованиях. Преодоление контрольной дистанции
1.3.	Психологическая подготовка	12	6	6	Участие в соревнованиях
1.4.	Специальная физическая подготовка	15	-	15	Наблюдения, практические задания
1.5.	Правила Соревнований	3	3		Тестовые задания
1.6.	Соревнования	16	-	16	Внутригрупповые соревнования
2.	Страховка	21	3	18	
2.1.	Организация страховки на занятиях по ледолазанию	21	3	18	Практическая работа. Опрос
3	Обеспечение безопасности	3	3	-	
3.1.	Безопасность на занятиях ледолазанием в виде «скорость»	3	3	-	Опрос
Итого		108	19	89	

Содержание программы

1. Ледолазание – скорость

1.1. Техника лазания

Теория: техника лазания. Выбор техники и её индивидуализация. и повышение надежности в экстремальных ситуациях больших соревновательных напряжений. Доведение до совершенства технического мастерства. Личностные факторы надежности спортсмена в соревновательной деятельности. Лазание на скорость: отработка старта; отработка финиша; отработка коротких участков; отработка скоростной трассы в соревновательном режиме (парная гонка); работа на запоминание трассы.

Практика: выполняют быстрое лазание по известной дистанции. Выполняют быстрое лазание по неизвестной дистанции. Выполняют быстрое лазание по разнообразному ледяному рельефу. Отработка старта, отработка финиша, отработка коротких участков. Отработка скоростной трассы в соревновательном режиме (парная гонка), работа на запоминание трассы
Техника работы ног в кошках. Отработка практических навыков индивидуально. Разбор основных элементов.

Контроль: практическая работа (прохождение контрольной дистанции).

1.2. Тактическая подготовка

Теория: основные элементы дистанции. Стартовая часть дистанции. Что включает стартовая часть дистанции, её протяженность. Финишная часть дистанции. Ключевые участки, способы их преодоления. Чтение трассы. Развитие тактического мышления, создание мыслительных моделей технического прохождения соревновательных и тренировочных трасс. Идеомоторная тренировка.

Практика: разбор и анализ техники лазания на тренировке и соревнованиях. Отработка практических навыков индивидуально. Разбор основных элементов.

Контроль: участие в соревнованиях. Практическая работа (прохождение контрольной дистанции).

1.3. Психологическая подготовка

Теория: понятие о психологической подготовке спортсмена, ее значение, задачи, виды в тренировочном процессе. Характеристика видов предстартовых состояний: боевой готовности, предстартовой лихорадки, предстартовой апатии. Методика формирования боевой готовности. Методика преодоления неблагоприятных состояний. Патриотизм, сознательность, дисциплинированность, положение спортсмена в коллективе и проявление их в спорте. Влияние спортивных соревнований на воспитание спортсмена – как средство закалки волевых качеств, волевое преодоление трудностей борьбы, утомления и «мертвой точки», Проявление волевых качеств – как черты характера для альпиниста, его энергия, активность, настойчивость, упорство, смелость, самообладание в достижении цели. Воспитание воли в процессе спортивной тренировки и соревнований на примере выдающихся спортсменов, при неблагоприятных условиях погоды и мест соревнований, трасс, тренировок (поломка инвентаря, потертости, ушибы, болезненное состояние).

Практика: участие в соревнованиях. Проведение идеомоторной тренировки. Тренировка в неблагоприятных погодных условиях. Тренировка в усложненных условиях и условиях приближенных к соревнованиям. Подведение итогов спортивной борьбы с оценкой действий и результата. Анализ действий и ошибок, путем реализации. Приемы произвольной саморегуляции.

Контроль: наблюдение, участие в соревнованиях.

1.4. Специальная физическая подготовка

Практика: отработка техники лазания «Скорость». Движение верхней и нижней частей тела в лазании на скорость. Отработка специальных приемов на тренажерах. Имитационные и подводящие упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Продолжительное лазание по скалодрому или ледодрому. Систематическое применение комплексов упражнений на гибкость.

Подтягивание различными хватами на перекладине, отжимания, висы на прямых и согнутых руках, подтягивание на зацепах или планке, сжатие эспандера, лазание по канату. Упражнение на пресс - подъём ног в висе до 90 градусов (уголок) и до перекладины. Приседания на одной ноге (пистолетки). Упражнения на увеличение подвижности в суставах.
Контроль: наблюдения, практические задания

1.5. Правила соревнований

Теория: правила соревнований в виде скорость. Технический инцидент. Фальстарт.

Контроль: тестовые задания

1.6. Соревнования

Практика: участвуют в соревнованиях по ледолазанию

Контроль: внутри секционные соревнования

2. Страховка

2.1. Организация страховки на занятиях по ледолазанию в виде «скорость»

Теория: способы и средства страховки. Приёмы прощелкивания верёвки в страховочный карабин при лазании с нижней или комбинированной страховкой. Способы верхней страховки: через восьмёрку, гри-гри, и противовесом. Основные требования к выполнению страховки. Разучивание приемов обращения с веревкой.

Практика: маркируют веревку. Завязывают узлы. Выполняют верхнюю страховку противовесом, а также через страховочные и тормозные устройства. Совершенствуют навыки страховки.

Контроль: практическая работа. Опрос.

3. Обеспечение безопасности

3.1. Безопасность на занятиях ледолазанием

Теория: Значение личной и групповой дисциплины. Понятия «опасность» и «безопасность». Правила безопасности при занятиях ледолазанием. Опасные участки и объекты на дистанциях, способы их обхода или преодоления. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника. Средства индивидуальной защиты в ледолазании и их применение.

Контроль: тестовые задания.

Планируемые результаты

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе занятий по программе

К концу обучения, учащиеся будут:

знать:

- виды предстартовых состояний спортсмена;
- основы идеомоторной тренировки;
- разные техники преодоления ледовых дистанций;
- способы преодоления неблагоприятных состояний спортсмена на соревнованиях;
- основы психологической подготовки спортсмена;
- правила безопасности при занятиях ледолазанием;
- действия в случае травмирования или обнаружения травмированного участника.

уметь:

- анализировать свои действия на занятиях и соревнованиях по ледолазанию;
- владеть несколькими техниками лазания по вертикальному ледяному рельефу;
- преодолевать неблагоприятные состояния спортсмена на соревнованиях;
- выполняют верхнюю страховку противовесом и через страховочные и тормозные устройства;
- владеть техникой работы со страховочным снаряжением;
- ухаживать за ледовым снаряжением, затачивать зубья кошек, обматывать ручки ледорубов и айс-фиф;
- маркировать веревку.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Календарный учебный график является организационно – методическим документом, определяющим содержание работы на учебный год. В нём раскрывается последовательность прохождения материала по периодам и месяцам, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года. Основное значение составления календарного учебного графика – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания образовательного процесса, средств, методов и форм контроля.

Календарный учебный график определяет чередование образовательной деятельности и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года.

Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается МБУ ДО «СЮТур» в соответствии с частью 8 статьи 84 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Начало учебного года – 1 сентября (если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день).

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 9 месяцев (36 учебных недель).

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Срок проведения аттестации	Режим занятий
1-ый	1 сентября	31 мая	36	108	май	1 раз в неделю по 3 часа
ИТОГО:			36	108		

Сроки реализации программы 1 года обучения – 108 часов;

месяц	неделя/количество часов			
	1	2	3	4
сентябрь	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
октябрь	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
ноябрь	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
декабрь	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
январь	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
февраль	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
март	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
апрель	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа
май	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа

Сроки организационных выездов:

- занятия на местности – в течение учебного года;
- мастер-классы – по дополнительному графику согласования приглашённых спортсменов;
- социально-значимая деятельность (акции) – по графику мероприятий, рекомендованных управлением образования г. Кемерово;
- соревнования – согласно положениям.

Условия реализации программы

1. *Кадровое обеспечение* - педагоги, имеющие среднее профессиональное или высшее образование, имеющие опыт работы и обладающие знаниями и практическими умениями ледолазной подготовки, стремящиеся к профессиональному росту.

2. *Условия набора в группы:* набор осуществляется на основе личного желания учащихся и при наличии справки от врача о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

Для реализации программы может осуществляться формирование как разновозрастных, так и разновозрастных групп. Дети старшего возраста могут начать заниматься в своей возрастной группе после собеседования и сдачи контрольных нормативов. При проведении набора заполняются документы (в соответствии с локальными актами МБУ ДО «СЮТур»).

3. *Информационное обеспечение:*

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по ледолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по ледолазанию, видеоматериал об известных ледолазах России и мира), например, ролики в сети интернет.

- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по ледолазанию); - специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании), интернет-ресурсы.

4. *Материально-техническое обеспечение* - учебный кабинет (с минимальным количеством мебели, используемой в качестве рабочих мест); спортивный зал на базе образовательного учреждения, спортивная площадка образовательного учреждения и места за пределами учреждения специальное снаряжение и оборудование для занятия ледолазанием, личное снаряжение для скалолазания, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Материально-техническое обеспечение

Теоретические занятия проводятся в кабинете туристско-краеведческой направленности. Практические занятия проводятся на УСТ «Башня», и в хорошо проветриваемом, закрытом помещении (спортивный зал) соответствующем санитарно-гигиенические требованиям и правилам безопасности, а также на местности.

Перечень учебного оборудования, туристского снаряжения и инвентаря

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1.	Скалодром	1 шт
2.	Каска	5штг
3.	Страховочные беседки	5штг
4.	Кошкботы	5пар
5.	Оттяжки	5 штг
6.	Ледовый инструмент	2 пары
7.	Веревка статическая 50 метров	2 штг
8.	Рулетка 20 метров	1 штг
9.	Секундомер электронный	1 штг
10.	Карабин стальной	10 штг
11.	Карабин автомат	10 штг
12.	Страховочное устройство	2 штг
13.	Спусковое устройство	2 штг
14.	Каменные зацепы	50 штг
15.	Веревка для организации петель страховки 3метра	3 штг
16.	Гимнастические маты	5 штг
17.	Коврик теплоизоляционный	Компл.
18.	Аптечка медицинская в упаковке	Компл.

Формы аттестации учащихся

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие формы контроля:

- *устная проверка* – устное изложение, устный опрос или беседа, обобщающие понимание изученной темы;
- *практические задания* (выполнение учащимися практических заданий или контрольных заданий, тренировочные упражнения);
- *наглядные* (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения, наблюдения, показ по образцу);
- *контрольно-нормативные тесты*: сдача контрольных нормативов и зачётов;
- *результаты участия* в соревнованиях и иных подобных мероприятиях.

Образовательные и учебные форматы

(используемые в программе формы, методы, приемы и педагогические технологии)

Формы занятий: Особенностью организации учебного процесса по туризму и альпинизму является динамичность ее форм. Это учебные занятия, тренировочные занятия, практические занятия в помещении и на местности.

Формы образовательной деятельности, используемые на занятиях: групповые, индивидуальные, комбинированные, подвижные игры, тематические игры с элементами туристской техники, соревнования, эстафеты.

В данной программе реализуются разнообразные *приемы и педагогические технологии*, так как они направлены на создание оптимальных условий для развития детей:

1. Технологии развивающего обучения
2. Игровые технологии
3. Технологии сотрудничества
4. Здоровье сберегающие технологии
5. Личностно-ориентированный подход
6. Технологии проблемного обучения

Оценочные материалы

В данном разделе отражается перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 9; ст. 47, п.5). Оценивание качества учебной деятельности представляет собой важную составную часть данной образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование. Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации». Оценивание качества, т. е. оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой программы направлено в первую очередь на оценивание созданных МБУ ДО «СЮТур» условий в процессе образовательной деятельности. Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых МБУ ДО «СЮТур».

Критерии оценки и обработки результатов теоретических знаний учащихся

Промежуточная аттестация (отслеживание теоретических знаний учащихся) проводится во время занятий в форме собеседования, состоящего из вопросов (*Приложение 1*) три раза в течение учебного года с интервалом между диагностированием не менее 3 месяцев.

Предлагается 20 вопросов, составленных согласно темам программы, пропорционально количеству часов, содержащихся в данных темах.

Каждый вопрос оценивается по трехбалльной системе:

2 балла – если на вопрос ответили в полном объеме

1 балл – если на вопрос ответили, но не в полном объеме

0 баллов – если на вопрос совсем не ответили.

Максимальная сумма баллов, набранных за выполнение всех тестов, составит 40 баллов, или **100%**.

По результатам, проведенного тестирования, можно судить о выполнении теоретического блока учебной программы:

100% - 75% - программный материал усвоен в допустимом объеме и на хорошем уровне;

74% - 50% - программный материал усвоен на удовлетворительном уровне;

ниже 50% - программный материал усвоен не на удовлетворительном уровне.

Результаты тестирования сводятся в таблицу 1, содержащие сведения о выполнении заданий каждым учащимся и усредненные данные по выполнению учебной программы всем кружковым объединением

Результаты диагностики теоретических знаний учащихся Таблица 1

№	Фамилия, имя учащегося	Количество баллов по разделам программы					Сумма баллов	%
1.								
2.								
Средний процент усвоение программы в кружковом объединении								

Сравнение ответов учащихся в начале, середине и конце учебного года позволит сделать вывод о базовых знаниях детей на начало учебного года и об усвоении ими учебной программы в целом и отдельных ее тем в частности, а также об эффективности применяемых педагогических методов и форм работы.

Результаты стартового, промежуточного и итогового мониторинга

Теоретических знаний учащихся Таблица 2

№ п/п	Фамилия, Имя учащегося	Старт-тест		Промежуточный тест		Итог - тест		% усвоения программы
		баллы	%	баллы	%	баллы	%	
1.								
2.								
Средний процент усвоение программы в кружковом объединении								

Критерии оценки и обработки результатов практических навыков учащихся (навыки ледолазания в виде «скорость»)

Проверка усвоения практических навыков ледолазания осуществляется два раза в год в начале и в конце зимнего сезона с интервалом 2-3 месяца на специальной контрольной дистанции на скорость. (Приложение 2). Дистанции устанавливаются согласно уровню подготовки учащихся. Трассы должны быть подготовлены таким образом, чтобы при движении или срыве участника избежать его травмы в результате удара о стену или падения на землю. На каждой дистанции участник обеспечивается верхней судейской страховкой, которую участник подключает или ввязывает к себе перед стартом и производит отстежку или развязывание после финиша.

Освоение практических навыков ледолазания в виде скорость

Отслеживается, путем сравнения лучшего времени прохождения учащихся контрольной трассы с эталонным временем на данной трассе. За эталонное время принимаем лучший результат, показанный на данной трассе.

Если принять эталонное время освоения практических навыков за стопроцентное, то процент освоения практических навыков остальных учащихся можно определить по формуле:

$$П = T_{\text{э}} : T_0 \times 100,$$

где $T_{\text{э}}$ – эталонное время, сек; T_0 – время учащегося, сек.

Для каждого участника предоставляется три попытки на прохождение трассы. После чего выбирается лучшая попытка. Она и идет в зачет.

Результаты сводятся в таблицу, содержащую сведения времени прохождения каждым обучающимся контрольной трассы и процент освоения им практических навыков и усредненные данные по группе учащихся объединения (таблицы 3 и 4).

Протокол результатов мониторинга практических навыков учащихся кружкового объединения № _____

Таблица 3

№	Фамилия, Имя учащегося	СТАРТ-ТЕСТ		ИТОГ-ТЕСТ		% освоения практической части программы
		T_0 , сек	П, %	T_0 , сек	П, %	
1.						
2.						
Эталонное время $T_{\text{э}}$ - _____ сек Средний процент по группе _____						

Результаты стартового (итогового) тестирования практических навыков кружковых объединений по годам обучения

Таблица 4

Группа № _____ 1 года обучения			Группа № _____ 2 года обучения			ИТОГО	
Кол-во детей	Среднее время T_0	%	Кол-во детей	Среднее время T_0	%	Общее кол-во детей	%

Протокол результатов мониторинга практических навыков учащихся кружкового объединения

Таблица 5

№	Ф.И. учащихся	Высота подъема	Место	Баллы	% освоения программы
1					
2					
3					
Средний процент по группе _____					

Методическое обеспечение программы

Учебно-методический комплекс (УМК) для педагога:

№п/п	Вид методической продукции	Название	Кол-во
1.	Демонстрационные видеоматериалы	«Техника движений по льду»	1 шт.
		«Ошибки в технике лазания по льду»	1 шт.
		«Снаряжение для ледолазания»	1 шт.
2.	Лекционный материал	Правила соревнований по ледолазанию	1 шт.
3.	Схемы	Схемы трасс в ледолазании	1 шт.
4.	Лекционный материал	«Техника лазания по льду»	1 шт.
		«Лёд, как форма рельефа»	1 шт.
		«Техника драйтулинга»	1 шт.
5.	Материалы соревнований	Протоколы соревнований по ледолазанию	1 шт.
6.	Методические рекомендации	«Техника движения по скальному рельефу»	1 шт.
		«Роль разминки при организации занятий на скальном тренажере»	1 шт.
		Организация и проведение практических занятий по туризму	1 шт.

Учебно-методический комплекс (УМК) для учащихся:

№п/п	Вид продукции	Название
1	Плакаты	«Техника постановки ног»
		«Техника работы с ледовым инструментом»
		«Техника безопасного движения по льду»
		«Навыки пристегивания веревки»
2	Карточки	«Узлы»
3	Демонстрационные видеоматериалы	«Техника движений по льду»
		«Ошибки в технике лазания по льду»
		«Снаряжение для ледолазания»

Воспитательная работа

Реализация воспитательной работы с учащимися проходит как в учебном процессе, так и во внеучебное время. Воспитание, наряду с обучением, является неотъемлемой частью педагогического процесса в творческом объединении. Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога и его роль в четкой организации всего образовательного процесса, своевременном проведении учебных занятий и всех запланированных мероприятий.

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Цель воспитания: формирование воспитательного пространства возможностей для активной социализации в обществе, приобретения учащимися опыта творческого взаимодействия, организации интересной, событийно насыщенной жизни, личностного самораскрытия, развития коллектива.

Задачи воспитания:

- 1) использовать воспитательный потенциал занятий для развития познавательного интереса обучающихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества;
- 2) использовать в воспитании детей возможности учебно-тренировочного занятия, поддерживать использование индивидуальных форм работы с учащимися;
- 3) развивать культуру здорового образа жизни посредством участия в спортивно – массовых мероприятиях и реализацию их воспитательных возможностей;
- 4) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
- 5) организовывать профориентационную работу с учащимися, обращая особое внимание на склонности ребёнка и его стремления;
- 6) формировать активную гражданскую позицию, потребность в усвоении социокультурных ценностей общества, привитие любви к родному краю и расширение кругозора.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются в соответствии с приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование:

- активное познание окружающего мира, расширение кругозора, развитие познавательного интереса учащихся;
- приобщение к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья; физическое развитие организма, волевых качеств личности, воспитание характера;
- формирование умения общаться, а в условиях похода – жить в коллективе, сочетать свои интересы и желания с интересами и желаниями других, развитие чувства коллективизма;
- воспитание самостоятельности и ответственности;
- формирование навыков сотрудничества, умения ладить, находить оптимальные/компромиссные, рациональные решения проблем;
- приобщение к различным формам культурного досуга, развитие навыков организации коллективной творческой деятельности, самоуправления, лидерских качеств личности;
- развитие внимания, памяти, пространственного воображения, творчества, находчивости, умения рационально мыслить;
- развитие целеустремленности и инициативности, потребности в самовоспитании и самосовершенствовании.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на таких формах организации учебного процесса туристско-краеведческой направленности как, учебное занятие, походы, экскурсии, экспедиции, работа группы в КТД, работа с родителями и т.д.

Учебное занятие – основная форма работы с учащимися в системе дополнительного образования. На любом учебном занятии решаются 3 задачи: обучения, воспитания и развития личности. Занятия туристско-краеведческой деятельностью обладают уникальными возможностями воспитания.

Задача: использовать воспитательный потенциал занятий по программе для развития познавательного интереса учащихся, создания ситуаций успеха, развития наставничества.

Актуальные формы и методы воспитательной деятельности на учебном занятии: беседа, дискуссия, дискуссия, диспут, игра, взаимообучение (в парах, микрогруппах), проект.

Походы, экскурсии, экспедиции являются основными и традиционными формами туристско-краеведческой деятельности. В походах и экспедициях наиболее полно проявляются не только усвоенные на занятиях знания, умения и навыки, но и воспитывается, закаляется характер человека, проявляются качества личности, корректируются и закрепляются межличностные отношения.

Задача: использовать воспитательные возможности похода (экскурсии, экспедиции, учебно-тренировочного похода) для активного познания окружающего мира, воспитания любви к своему краю, его истории, культуре, природе, потребности и опыта сохранения национального достояния, формирования навыков сотрудничества, воспитания характера.

Актуальные формы воспитательной деятельности: поход, слет, учебно-тренировочный сбор, соревнование, беседа у костра (огонек), вечер песни, коллективное творческое дело, экскурсия и др.

Коллективное Творческое Дело определяется как социальная деятельность всего коллектива детского объединения.

Для решения воспитательных задач воспитательная деятельность не должна ограничиваться только занятиями. Должна быть и внеучебная жизнь детского объединения, которая будет способствовать формированию коллектива, что важно для туристско-краеведческой деятельности.

Задача: развивать социально направленную активность учащихся, самоуправление средствами организации коллективной творческой деятельности, создавать условия для позитивного самоутверждения, воспитания самостоятельности и ответственности, формирования товарищеских отношений.

Актуальные формы воспитательной деятельности: сбор, диалоговые формы: беседа, дискуссия, диспут (как дискуссия на нравственные темы), игра, конкурс, турнир, соревнование (спортивное, интеллектуальное, творческое); акция, экскурсия, выставка (вернисаж, галерея) фотографий, интересных находок в походах и экспедициях и др., встреча (общение с интересными людьми), вечер, праздник, фестиваль, «живая газета», «живой журнал» и другие формы работы, целесообразные для решения задач воспитания.

«Работа с родителями»

Семья является одним из самых сильных факторов влияния на воспитание личности ребенка, поэтому педагогу дополнительного образования важно профессионально грамотно выстраивать работу с ней.

Задача: обеспечить активное сотрудничество с родителями учащихся для эффективного решения образовательных и воспитательных задач.

Актуальные формы воспитательной деятельности: родительское собрание, участие родителей (законных представителей) совместно с несовершеннолетними учащимися в работе туристско-краеведческих объединений, индивидуальные беседы.

Все эти формы ориентированы на вовлечение учащихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализации, обретения социально и личностно значимых знаний, и опыта личностного развития, укрепления товарищеских отношений в коллективе.

Методы оценки результативности реализации программы в части воспитания: педагогическое наблюдение, оценка творческих и исследовательских работ и проектов экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.) и отзывы, интервью, материалы рефлексии.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на базе образовательных учреждений.

Результат воспитания – это те изменения в личностном развитии детей, развитии коллектива, которые взрослые (родители или педагоги) выявили в процессе воспитательной деятельности.

Возможные методы диагностики: опрос (беседа, анкетирование, интервьюирование), педагогическое наблюдение, огоньки личностного роста, коллективный анализ, а также использование диагностических методик.

Целью проведения мониторинга будет оценка состояния и результативности функционирования воспитательной системы кружка, успешности воспитательного процесса в ней и уровня развития детского коллектива.

Анализ результатов воспитания по программе может осуществляться по направлениям:

1. Оценка уровня воспитанности, социализации и саморазвития учащихся.

Критерий: динамика личностного развития обучающихся. Для определения динамики развития необходимо сравнение результатов, поэтому одни и те же методики используются два и более раз.

Возможные диагностические методики для оценки *уровня воспитанности*: диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой; уровень воспитанности учащихся по методике Н.П. Капустина; методика «Уровни воспитанности школьников» (Н.Е. Щурковой)

Возможные диагностические методики для оценки *социализации* обучающихся: методика изучения нравственной позиции личности «Цветик-семицветик» (Н.П. Царева), опросник Н. Е. Щурковой «Мои социальные роли», методика «Изучения уровня социализированности личности обучающегося (М.И. Рожков), «Диагностика развития общения со сверстниками» (Орлова И.А., Холмогорова В.М.), методика изучения ценностей (Е. Б. Фанталова), оценка учащимися своей позиции в коллективе методика «Мишень» (А. Н. Лутошкин).

Возможные диагностические методики для оценки *саморазвития* учащихся: тест-опросник Т.Д. Дубовицкой «Выявление направленности и уровня развития внутренней мотивации учебной деятельности учащихся», опросник «Мотивация к участию в социально-значимой деятельности», изучение самооценки с помощью опросника Г. Н. Казанцевой, методика исследования самооценки Т. Дембо- С. Я. Рубинштейн в модификации А. М.

Прихожан, профессиональное самоопределение «Дифференциально-диагностический опросник» (Е. А. Климов), диагностика мотивационной сферы учащихся М. Р. Гинзбург «Изучение учебной мотивации».

2. Оценка уровня развития коллектива

Для оценки развития межличностных отношений можно использовать: социометрию (Дж. Морено); проективную методику исследования межличностных отношений Р. Жиля; методика Ивашкина В.С. «Исследование взаимоотношений в группе учащихся», методика Фридмана Л.М. «Исследование отношений учащегося с классом», определение индекса групповой сплоченности К. Сисора и другие методики.

3. Оценка жизнедеятельности коллектива

Для оценки эмоционального отношения к событиям, делам коллектива может быть использована методика А. Н. Лутошкина «Эмоциональная цветопись», для выявления мотивов участия подростков в делах коллектива может быть использован модифицированный вариант методики О. В. Лишина, для определения стадии развития коллектива может быть использована методика М. Г. Казакиной и другие методики.

4. Удовлетворенность родителей (законных представителей) деятельностью детского коллектива и степень их включенности в воспитательный процесс возможная модификация методики «Удовлетворенность родителей жизнедеятельностью классного коллектива» (А.А. Андреев).

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Всемирный день туризма	сентябрь	праздник	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
2.	Акции «Живи, лес»; «Единый день посадки леса»	сентябрь, апрель	праздник	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3.	Акция «Зеленая Россия»	сентябрь	праздник	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
4.	«День памяти жертв политических репрессий»	октябрь	митинг	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
5.	День призывника «На защите Родины»	октябрь	музейный час	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
6.	Акция ко Дню матери	ноябрь	акция, праздник интервью, этические беседы	Выставка поделок
7.	Квест «Движение вверх: путешествие в неизвестное»	ноябрь	квест-игра	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
8.	«Новый год к нам мчится»	декабрь	праздник	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
9.	Акция «Украшь ёлку»	декабрь	выставка	Выставка поделок
10.	«Яркий мир», посвященный 175 лет со дня рождения В.И. Сурикова	январь	выставка	Выставка рисунков и фотографий природы
11.	«Это гордое звание – мужчина»	февраль	тематический вечер	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
12.	«Есть такая профессия – Родину защищать»	февраль	конкурс рисунков	Выставка рисунков
13.	«А ну- ка, парни!»	февраль	соревнования	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
14.	Весенняя неделя добра	март	акция	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
15.	8 марта – Международный женский день	март	конкурс поздравительных открыток	Выставка открыток
16.	«Наполним творчеством и радостью сердца»	март	акция	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
17.	Проект «#ЯПОМНЮЯГОРЖУСЬ». Семейные реликвии «Открывая семейный альбом», изучение истории семьи времен ВОВ.	март-май	тематический вечер, акция, беседы, викторины	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
18.	«Георгиевская ленточка»	май	всероссийская акция	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
19.	«Бессмертный полк»	май	митинг	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
20.	«Профориентационный компас»	май	день профориентации	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
21.	«Зеленая Весна»	май	всероссийский субботник	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте
22.	«Кузбасским рекам-чистые берега»	май	акция	Фото- и видеоматериалы Информация на сайте

Словарь терминов и определений

1. **Альпинистская верёвка** - специальная верёвка с особыми динамическими и прочностными качествами, применяемая в альпинизме, скалолазании и спелеологии.
2. **Альпинистские кошки** - металлические приспособления для передвижения по льду и фирну, крепятся на ботинках различными способами.
3. **Айс-фифи** - специальный металлический якорь, крюк.
4. **Боулдеринг** - серия коротких, но сложных (проблемных) трасс.
5. **Восьмёрка** - одно из самых простых страховочно-спусковых устройств, своей формой напоминает цифру 8 либо полностью ей соответствует.
6. **Вышелкивание** – вынимание страховочной веревки из карабина через специальную защелку в нём.
7. **Динамическая веревка** – веревка способная амортизировать динамический удар, возникающий при срыве.
8. **Драйтулинг** - вид ледолазания, по не ледяной поверхности с использованием ледолазного оборудования, такого как кошки и ледорубы.
9. **Кливер** - особенно маленькая опора для ног, обычно достаточно большая для большого пальца ноги, иногда сильно полагающаяся на трение, чтобы выдержать вес.
10. **Кошкботы** – специальные ботинки с кошками адаптированные для спортивного ледолазания.
11. **Кошки**- пара металлических каркасов с шипами, прикрепленных к ботинкам для повышения безопасности на снегу и льду.
12. **Ледобур** - полый металлический стержень с резьбой и проушиной для карабина. Ввинчивается в ледовый склон под прямым углом на глубину до 20 см;
13. **Ледоруб** –спортивный инвентарь, применяемый альпинистами и горными туристами для передвижения по ледовым, снежным и осыпным склонам, организации страховки и самостраховки на этих видах рельефа.
14. **Ледовые инструменты** – ледорубы, усовершенствованные для прохождения крутых ледовых участков.
15. **Магнезия** - белый порошок или раствор, представляющий собой соль магния и предназначенный для подсушивания рук и, как следствие, увеличения надежности хвата.
16. **Оттяжка** - петля из прочной капроновой ленты. Может иметь разную длину. Оснащается карабинами.
17. **Подвесная страховка** - страховка в такой точке, при которой страхователь находится в подвешенном состоянии.
18. **Прошелкивания** – продевание страховочной веревки в карабин через специальную защелку в нём.
19. **Скала**- небольшая территория с маршрутами для восхождения, часто просто небольшая скала или несколько валунов.
20. **Страховочное устройство** - устройство для страховки человека или груза при опасности срыва.
21. **Страховочная петля** - самая сильная сторона альпинистской привязи; петля, к которой физически прикреплено страховочное устройство. Страховочная петля изнашивается быстрее, если вокруг страховочной петли что-то привязано, например, цепочка или строп.
22. **Спусковое устройство** - устройство для спуска человека или груза по верёвке
23. **Траверс** — направление, перпендикулярное направлению подъёма (спуска).
24. **Шлямбур** – металлический расширительный болт, устанавливаемый на клей или завинчиваемый в высверленный в скале канал и используемый как точка опоры при организации страховки или самостраховки восходителя.
25. **Gri Gri (гри-гри)** - страховочное устройство, имеющее кулачок-эксцентрик, фиксирующий верёвку под нагрузкой, при рывке. Разблокируется верёвка при помощи рукоятки. Применяется для спуска по одной верёвке, для верхней страховки.

Список литературы для педагогов

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка/ И.С. Барчуков. – М.: Советский спорт, 2016.
2. Вялов, С.С. Общая врачебная практика. Неотложная медицинская помощь/ С.С. Вялов. - М.: МЕДпресс-информ, 2015.
3. Гамидова, С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий/ С. К. Гамидова - Смоленск, 2017.
4. Загайнов, Р.М. Психология современного спорта высших достижений/ Р.М. Загайнов - М.: Советский спорт, 2018.
5. Козина, Ж. Л. и др. Теоретико-методологическое обоснование развития скоростно-силовых качеств в скалолазании //Физическое воспитание студентов. - 2014. - Т. 1. – С. 46-54.
6. Кравченко, В.М. Психология и педагогика/ В.М. Кравченко. – М.: Риор, 2017.
7. Крысько, В.Г. Педагогика и психология/ В.Г. Крысько. – М.: Юрайт, 2014.
8. Михайлова, Т.В. Дневник спортсмена. Методическое пособие, издательство Спорт. 2017г.
9. Основы туризма: учебник / под ред. Е. Л. Писаревского. – М.: Федеральное агентство по туризму, 2014. – 384 с.
10. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений. Составитель Н.Т. Новикова. Санкт-Петербургский государственный университет Кафедра физической культуры. 2018 год.
11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: Аст: Астрель, 2016. - 863 с.
12. Репко, Е. А. Методические основы скоростно-силовой подготовки скалолазов //Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2013. - № 112 (4). - С. 200-206.
13. Репко, Е. А. Морфологические особенности элитных спортсменов, специализирующихся в скоростном лазании, лазании на сложность и альпинизме //Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2013. - № 12. - С. 68- 72.
14. Репко, Е. А. Авторская программа скоростно-силовой подготовки квалифицированных скалолазов, специализирующихся в скоростном лазании//Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. - М.:2016-с. 292.
15. Репко, Е. А. Скоростно-силовая подготовка в скалолазании на основе анализа развития физических качеств элитных спортсменов. – М.: 2014. - 183с.
16. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта: пособия в 3 ч. /Е.И. Иванченко. – Минск: БГУФК, 2018. – ч.2: Виды спортивной подготовки. – 295 с
17. Федотов Ю.Н., Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма/ Ю.Н.Федотов, В.А. Таймазов– М.: «Советский спорт», 2016.
18. Хухлаева, О.В. Психология развития и возрастная психология: Учебное пособие/ О.В. Хухлаева. -М.: Юрайт,2016.

Список литературы для учащихся

1. Бабкин, А.В. Туризм. Специальные виды туризма: учеб.пособие / А.В. Бабкин. - Ростов н/Д: Феникс, 2016 – 252 с.
2. Байковский, Ю. В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья и среднегорья /Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская – М.: «ТВТ Дивизион», 2017. 280 с., ил.
3. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. – М.: АРКТИ, 2018. – 200 с.
4. Голубев, В.Н. Управление двигательной активностью человека при экстремальных состояниях / В.Н. Голубев, П.В. Родичкин, В.Б. Дергачёв // Экспериментальные исследования. – 2017. – № 2 (42). – С. 126-132.
5. Демичев, С.В. Первая помощь, пособие для ВУЗов/ С.В. Демичев - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017.
6. Дуздибаева, А. С. Современное состояние российского туризма / А. С. Дуздибаева // Молодой ученый. — 2018. — №7. — С. 390-393.
7. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни/ Ю.П. Кобяков - Ростов на/Д: Феникс, 2014.
8. Мишин, Б. И. Антитеррор. Дидактический материал по профилактике терроризма и оказанию первой медицинской помощи/ Б.И. Мишин, В.В. Абатурова, А.В. Легкобытов. - М.: Вентана-Граф, 2017.
9. Павлов, Е.А. Сравнительная характеристика показателей развития детско-юношеского туризма в системе дополнительного образования и спортивного туризма / Е.А. Павлов, И.В. Белякова // Сервис в России и за рубежом. – 2018. – № 3 (64). – С. 53-59.
10. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.
11. Розенблат, В.В. Симфония жизни (популярная физиология человека)/В.В. Розенблат. - М.: ФИС, 2016.
12. Рындач, М.А. Основы туризма: Учебное пособие / М.А. Рындач, С.Н. Смоленский. - М.: ИТК Дашков и К, 2017. - 204 с.
13. Свешников, Ф.М. Золотой ледоруб/ Ф.М. Свешников. - М.: Просвещение, 2019.
14. Хаттинг, Г. Альпинизм: техника восхождений, ледолазания, скалолазания / Гарт Хаттинг. - Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: «Издательство Фаир», 2016. – 160 с.: ил.
15. Хаттинг, Г. Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению/ Гарт Хаттинг. - Пер. с англ. К. Ткаченко. – М.: «Издательство Фаир», 2016. – 96 с.: ил.
16. Хаттинг, Г. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017. - 868 с.
17. Шатаев, В.Н. Категория трудности/ В.Н. Шатаев. – 3-е изд. испр. и доп. - М.: Издатель И.В.Балабанов, 2018.
18. Школа альпинизма. Начальная подготовка / Сост. Захаров П.П., Степенко Т.В. - М.: ФИС, 2017.

Тестовые задания для учащихся по разделам программы

1. Что такое спорт?

- а) это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей;
- б) использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключение с обычных видов деятельности на другие;
- в) соревновательная деятельность и подготовка к ней; использование физических упражнений, направленных на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности;**
- г) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека.

2. Способность ледолаза непрерывно получать информацию от различных анализаторов (рецепторов мышц, глаз, вестибулярного аппарата, и др.), позволяющих ему лучше ощущать положение своего тела на льду, структуру льда, ускорение конечностей во время движения, скорость движения и т.д., — это чувство ...

- а) дисциплины
- б) ответственности
- в) льда**
- г) победы

3. Деятельность, связанная с сознанием опасности, требующая преодоления отрицательных эмоциональных состояний, вызываемых сильным утомлением, болью, непосильными трудностями — это проявление таких волевых качеств, как ...

- а) выносливость и жесткость
- б) смелость и стойкость**
- в) доброта и мягкость
- г) сентиментальность и игривость

4. Способность спортсмена самостоятельно организовывать сами действия для достижения целей — это волевое качество называется ...

- а) категоричность
- б) смелость
- в) инициативность**
- г) находчивость

5. Состояние, переживаемое спортсменами перед выступлением в соревновании, называется:

- а) стрессовым
- б) предобморочным
- в) предстартовым**
- г) волнительным

6. Успешность спортивной деятельности спортсмена зависит от:

- а) мотивационного фона
- б) волевых усилий спортсмена
- в) развития личности спортсмена
- г) развитие мотивационно-волевого потенциала личности спортсмена**

7. Сколько независимых точек страховки должно быть на «верхней» страховке?

- а) одна;
- б) две;**
- в) три;
- г) четыре.

8. Когда нужно растягивать веревку, при лазании с верхней страховкой, повисая на ней в паре метров от земли?

- а) каждый раз перед тем, как лезть;
- б) если в этот день по ней еще никто не лазал; и после дождя;**
- в) только если веревка старая;
- г) только если веревка совсем новая.

9. Каким образом крепится страховочная веревка к участнику?

- а) с помощью узла или карабина к страховочной системе;**
- б) с помощью страховочно-спускового устройства «восьмерка»;
- в) обвязывается вокруг участника и закрепляется узлом «восьмерка»;
- г) фиксируется с помощью жумара.

10. Как должна сидеть надетая обвязка?

- а) плотно сидеть на бедрах;
- б) плотно сидеть на талии/поясе;**
- в) сидеть свободно;
- г) не важно.

11. Что должно быть обязательно надето на страхующем, при страховке на ледовом склоне?

- а) головной убор (кепка, панамы);
- б) солнцезащитные очки;
- в) каска;**
- г) не важно, главное, чтоб страховал.

12. Что является результатом участника в индивидуальной гонке?

- а) суммарное время, показанное на обеих трассах;
- б) лучшее время на одной из трасс;**
- в) среднее значение времени, показанное на двух трассах;
- г) сумма времени всех забегов.

13. Какое количество фальстартов допускается на соревнованиях по ледолазанию?

- а) один**
- б) два
- в) три
- г) ни одного

14. Является отколовшийся лед техническим инцидентом на трассе?

- а) да
- б) нет**

15. Сколько попыток дается участнику в финальном раунде соревнований?

- а) одна
- б) два
- в) три**
- г) четыре

16. Какие требования предъявляются к страхующему? (выберите несколько правильных ответов)

- а) страхующий обязан контролировать натяжение и ослабление веревки;
- б) внимание должно быть сосредоточено на участнике, совершающем восхождение по трассе. обе руки страхующего всегда должны находиться на страховочной веревке;
- в) страховка может осуществляться одной рукой.
- г) обе руки страхующего всегда должны находиться на страховочной веревке;

17. Какая страховка применяется при выполнении вида лазания на скорость по льду?

- а) комбинированная;
- б) нижняя;
- в) **верхняя;**
- г) гимнастическая.

18. Какого диаметра должны быть веревки, применяемые для организации страховки?

- а) не менее 6 мм;
- б) не менее 8 мм;
- в) **не менее 10 мм.**
- г) любая из вышеперечисленных

19. Что должно быть обязательно надето на страхующем, при страховке на ледовом склоне?

- а) головной убор (кепка, панама);
- б) солнцезащитные очки;
- в) **каска;**
- г) не важно, главное, чтоб страховал.

20. Что является страховочным устройством?

- а) жумар;
- б) **гри-гри;**
- в) блок-ролик;
- г) карабин.

**Контрольные дистанции для проверки результатов развития
практических навыков ледолазания**

для возраста 11-12 лет

Скорость.

Параметры трассы: высота подъема по льду - 10 м, угол наклона – вертикальный.

Старт - площадка под ногу или стартовая линия. Финиш – выключатель электронного хронометража либо финишный знак.

Действия: участнику необходимо преодолеть трассу от старта до финиша, соблюдая все правила и нормы, определяющие проведение соревнований на скорость.

**Контрольная трасса проверки результатов развития
практических навыков ледолазания**

для возраста 13-18 лет

Скорость.

Параметры трассы: высота подъема по льду - 15 м, угол наклона – вертикальный.

Старт - площадка под ногу или стартовая линия. Финиш – выключатель электронного хронометража либо финишный знак.

Действия: участнику необходимо преодолеть трассу от старта до финиша, соблюдая все правила и нормы, определяющие проведение соревнований на скорость.

Календарный учебный график с часовой нагрузкой в неделю - 3 часа

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.		Правила безопасности при занятиях ледолазанием.	3 ч	Учебное занятие	Опрос	Учебный кабинет
2.		Верхняя страховка	3 ч	Учебное занятие	Опрос Практическая работа.	Учебный кабинет УСТ «Башня»
3.		Разучивание приемов обращения с веревкой	3 ч	Учебное занятие	Опрос Практическая работа.	Учебный кабинет УСТ «Башня»
4.		Имитационные и подводящие упражнения	3 ч	Занятие-тренировка	Практическая работа	УСТ «Башня»
5.		Работа с тормозными системами при страховке	3 ч	Занятие-тренировка	Прохождение контрольной дистанции	УСТ «Башня»
6.		Технический инцидент. Фальстарт	3 ч	Занятие-тренировка	Практическая работа	УСТ «Башня»
7.		Верхняя страховка	3 ч	Занятие-тренировка	Практическая работа	УСТ «Башня»
8.		Верхняя страховка	3 ч	Занятие-тренировка	Практическая работа	УСТ «Башня»
9.		Соревнования по ледолазанию	3 ч	Соревнование	Внутри секционные соревнования	УСТ «Башня»
10.		Разбор и анализ техники лазания после соревнований.	3 ч	Учебное занятие	Практическая работа	Учебный кабинет
11.		Ключевые участки, способы их преодоления. Чтение трассы	3 ч	Занятие-тренировка	Практическая работа	УСТ «Башня»
12.		Верхняя страховка	3 ч	Занятие-тренировка	Практическая работа	УСТ «Башня»
13.		Характеристика видов предстартовых состояний	3 ч	Учебное занятие	Практическая работа	Учебный кабинет
14.		Соревнование Быстрое лазание по известной трассе	3 ч	Соревнование. тренировка	Внутри секционные соревнования	УСТ «Башня»
15.		Техника лазания. Быстрое лазание	3 ч	Учебное занятие	Практическая работа	УСТ «Башня»
16.		Лазание по неизвестной дистанции.	3 ч	Занятие-тренировка	Прохождение дистанции	УСТ «Башня»
17.		Идеомоторная тренировка	3 ч	Занятие-тренировка	Прохождение дистанции	УСТ «Башня»
18.		Лазание по известной дистанции.	3 ч	Занятие-тренировка	Прохождение дистанции	УСТ «Башня»
19.		Быстрое лазание по ледодрому.	3 ч	Занятие-тренировка	Прохождение контрольной дистанции	УСТ «Башня»
20.		Влияние спортивных соревнований на воспитание спортсмена	3 ч	Учебное занятие	Практическая работа	Учебный кабинет УСТ «Башня»

21.		Лазание по известной дистанции.	3 ч	Занятие-тренировка	Прохождение дистанции	УСТ «Башня»
22.		Лазание по неизвестной дистанции.	3 ч	Занятие-тренировка	Прохождение дистанции	УСТ «Башня»
23.		Соревнования по ледолазанию	3 ч	Соревнование	Внутри секционные соревнования	УСТ «Башня»
24.		Маркировка веревки	3 ч	тренировка	Прохождение контрольной дистанции	УСТ «Башня»
25.		Быстрое лазание по ледодрому	3 ч	Занятие-тренировка	Прохождение дистанции	УСТ «Башня»
26.		Быстрое лазание по ледодрому	3 ч	Учебное занятие	Практическая работа	Учебный кабинет УСТ «Башня»
27.		Соревнования по ледолазанию	3 ч	Соревнование. тренировка	Внутри секционные соревнования	УСТ «Башня»
28.		Анализ действий и ошибок	3 ч	Учебное занятие	Практическая работа	Учебный кабинет
29.		Быстрое лазание по ледодрому	3 ч	Занятие-тренировка	Прохождение дистанции	УСТ «Башня»
30.		Лазание по неизвестной дистанции.	3 ч	Занятие-тренировка	Прохождение дистанции	УСТ «Башня»
31.		Лазание по известной дистанции.	3 ч	Занятие-тренировка	Прохождение дистанции	УСТ «Башня»
32.		Соревнования по ледолазанию	3 ч	Занятие-тренировка	Прохождение дистанции	УСТ «Башня»
33.		Быстрое лазание по ледодрому	3 ч	Занятие-тренировка	Прохождение дистанции	УСТ «Башня»
34.		Лазание по известной дистанции.	3 ч	Занятие-тренировка	Прохождение дистанции	УСТ «Башня»
35.		Соревнования по ледолазанию	3 ч	Соревнование. тренировка	Внутри секционные соревнования	УСТ «Башня»
36.		Подведение итогов спортивной борьбы с оценкой действий и результата	3 ч	Учебное занятие	Практическая работа	Учебный кабинет
Всего			108ч			