



Подписано цифровой
подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 9
Дата: 2024.10.10 10:55:13
+05'00'

Приложение к ДООП
«Скалолазание и Юный спасатель»
МАОУ СОШ № 9
(утверждена приказом
от 31.05.2024 № 59)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Скалолазание и Юный спасатель»

Возрастная категория: от 10 до 16 лет
Срок реализации 2024-2025 учебный год

Содержание

1	Планируемые результаты освоения ДООП «Скалолазание и Юный спасатель»	3
2	Содержание ДООП «Скалолазание и Юный спасатель»	4
3	Тематическое планирование	18

1. Планируемые результаты освоения ДООП «Скалолазание и Юный спасатель»

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Скалолазание и Юный спасатель».

Метапредметные результаты:

1. Владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
2. Сформировано умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Личностные результаты:

1. Сформированы коммуникативные компетентности в общении со сверстниками.
2. Сформировано осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.
3. Сформированы основы экологической культуры на основе необходимости ответственного отношения к окружающей среде.

Предметные результаты:

1. Сформированы знания основных групп узлов;
2. Сформированы навыки ориентирования на местности при помощи карты, компаса, по местным признакам;
3. Сформированы навыки оказания первой помощи при порезах, ожогах, обморожениях;
4. Сформировано умение командно преодолевать естественные и искусственные препятствия;
5. Сформировано умение действовать в аварийных и экстремальных ситуациях с соблюдением мер безопасности;
6. Сформирована способность подбирать снаряжение для пешеходных дистанций на соревнованиях различного уровня;
7. Сформировано знание о преодолении естественных препятствий согласно регламенту соревнований;
8. Сформировано умение правильно распределять силы в зависимости от параметров дистанций.

2. Содержание ДООП «Скалолазание и Юный спасатель»

1 год обучения

1. Вводное занятие:

Туристические соревнования включают прохождение дистанции (маршрута, трассы) с преодолением естественных и искусственных препятствий, выполнение технических приёмов с использованием туристического снаряжения, выполнение специальной тактичности и технических заданий. Цель туристического соревнования – повышение мастерства туристов, выявление возможностей команд, обмен опытом, пропаганда туристов.

Уровень технической подготовленности участников и квалификации судей должны соответствовать масштабу и классу туристских соревнований.

Различают туристские соревнования всесоюзные, районные, городские и коллективов физкультуры. Класс соревнований определяется числом дистанций, количеством и сложностью препятствий, протяжённостью трассы и перепадом высот на ней, количеством и сложностью тактических и технических заданий; установлено 4 класса туристских соревнований от простейшего (1 класс), до сложного (4 класс). Дистанция туристских соревнований, как правило, разбивается на этапы, для прохождения которых отводится определённое время. Этапом может быть преодоление естественного или искусственного препятствия, выполнение технического приёма, связанного со способом передвижения или специального задания (например, по организации бивака, оказание медицинской помощи, определению местонахождения). Дистанция (количество этапов, сложность и вид препятствий, характер специальных заданий, время прохождения дистанции) зависит от вида туризма и квалификации участников туристских соревнований. Помимо соревновательной части, в программу туристских соревнований могут входить и различные конкурсы: эмблем, художественной самодеятельности, поваров, «боевых листков», газет о походе и др.

2. Общая физическая подготовка.

Тема 1. Разминка Общая и специальная.

В общую разминку может входить легкий разминочный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестыванием голени, бег с вращением руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение общеразвивающих циклических упражнений. Невысокой интенсивности, эстафеты с элементами лазания или имитаций лазания. В специальную разминку должны входить упражнения на растягивания мышц, участвующих в процессе лазания, лазание по несложным разнообразным модулям, упражнения на координацию движений.

Тема 2. Развитие силы.

Уровнем силовых возможностей начинающего скалолаза определяется его способность к преодолению вертикальных дистанций с крупными и с мелкими зацепками. Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук в упоре лежа с разным положением рук, скоростное отжимание. Подтягивание на двух руках;

подтягивание на руках, расположенных на разной высоте. Упражнения на ноги силовые с предметами, эспандерами. Пути развития максимального силового напряжения: выполнение силовых упражнений.

Тема 3. Развитие скорости.

Основные двигательные характеристики при лазании: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Скоростной бег. Игры с быстрой реакцией, скорость в различных разминочных упражнениях, отработка движений на стенде, стенке. Быстрота движений должна отвечать требованиям: технический уровень должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью; трасса освоена для прохождения с максимальной скоростью; продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Тема 4. Развитие гибкости, ловкости и координации движений.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Гимнастические упражнения. Упражнения на координацию: координация движения рук и глаз, движения ног и глаз, координация своих движений в пространстве в зале, на трассе, координация прохождения трассы и времени.

Тема 5. Растяжка

Стибание корпуса вперед (стоя на скамейке или тумбе при выпрямленных коленях наклоняется корпус вниз); поперечные и продольные полу шпагаты; наклоны корпуса к ноге, стоящей на опоре на уровне пояса и к ноге, стоящей на полу, как на станке в балетной подготовке).

Тема 6. Развитие спортивно-технического мастерства Упражнения на снарядах, столбах, кирпичных стенках. Ходьба на равновесие, разные виды ходьбы «на трении», передвижение по наклонным плоскостям без помощи рук, перешагивание.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости.

Гимнастические упражнения на шведской стенке или стенде, требующие сложной координации движений. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

Тема 1. Лазание вверх по легким трассам.

Значение специальной физической подготовки на занятиях по скалолазанию.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 2. Лазание легких трасс с верхней страховкой.

Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз (2 трассы по 5 раз).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 3. Лазание легких трасс на время.

Лазание вверх по легким трассам: максимальное количество раз за 4 минуты.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз)

Тема 4. Лазание на трудность

Просмотр и чтение трассы. Лазание трудных трасс с 15 перехватами.

Определение сложных мест трассы. Лазание трудных трасс с 10 перехватами.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 5. Лазание на время

Распределение силы при прохождении трассы. Прохождение трасс с минимальной затратой сил. Лазание на время простых трасс (по 3 минуты).

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание средним хватом, «лодочка», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Максимально быстрое прохождение трасс. Ошибки при лазании на время.

Тема 6. Лазание боулдеринга

Боулдеринг. Понятие, правила и история боулдеринга. Лазание боулдеринговых трасс с 5 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (3 повтора). Коллективное приседание (50 раз). Правила соревнований по боулдерингу.

Тема 7. Лазание траверса

Понятие траверса в скалолазании и альпинизме.

Отработка лазания траверса (перекаты на скалодроме по низу). Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, «стульчик», выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Лазание траверса с предметом в руке (перекаты на скалодроме по низу). Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Отработка техники прохождения траверса

Лазание траверса с утяжелителями. Упражнения для развития силы пальцев: вис на зацепках, вис на фингерборде. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

4. Техника безопасности и техника страховки.

Тема 1. Виды страховки.

Верхняя страховка. Правила осуществления верхней страховки с выбором веревки.

Лазание простых трасс и отработка верхней страховки.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Нижняя страховка. Правила осуществления нижней страховки. Практика

Лазание простых трасс с нижней страховкой.

Тема 2. Техника безопасности при лазании с верхней и нижней страховкой.

Техника безопасности при лазании на скалодроме.

Отработка верхней и нижней страховки.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 3. Техника безопасности при свободном лазании. Правила техники безопасности при свободном лазании. Отработка навыков самостраховки.

Тема 4. Узлы для скалолазания. Необходимые узлы для скалолазания

Вязание узла «восьмерка» тремя способами. Применение узлов на практике.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз). Узлы для связывания двух веревок. Использование узлов на практике. Бухтовка и маркировка веревки.

5. Техническая подготовка.

Тема 1. Техника лазания. Техника работы рук. Характеристика техники лазания.

Отработка техники работы рук на шведской стенке и скалодроме.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.2. Техника работы ног

Отработка техники работы ног на шведской стенке и скалодроме.

Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

1.3. Техника лазания. Отработка техники работы рук и ног на шведской стенке и скалодроме. Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание (2 повтора). Коллективное приседание (50 раз).

Тема 2. Виды зацепов и их использование. Зацепы и их использование.

Зацепы, их формы, расположение. Отработка навыков использования разных видов зацепов. Активные зацепы. Лазание по активным зацепам. Пассивные зацепы. Лазание по пассивным зацепам и мизерам. Лазание по мизерам. Лазание мелким зацепам и мизерам.

6. Специальное снаряжение для альпинизма и скалолазания.

Тема 1. Виды зацепов и их использование. Зацепы и их использование.

Зацепы, их формы, расположение. Отработка навыков использования разных видов зацепов. Активные зацепы. Лазание по активным зацепам. Пассивные зацепы. Лазание по пассивным зацепам и мизерам. Лазание по мизерам. Лазание мелким зацепам и мизерам.

Виды страховочных систем, каски, кошки, ледорубы, карабины, веревка, спусковое устройство и жумар.

7. Закаливание и спортивная гигиена.

Тема 1. Правила гигиены. Гигиена тела при занятиях спортом. Понятие личной гигиены.

1.2. Гигиены одежды и обуви. Уход за спортивной одеждой и обувью.

Тема 2. Принципы и средства закаливания. Общие правила закаливания. Понятие закаливания. Холодовое закаливание.

2.2. Закаливание воздухом. Правила закаливания воздухом.

2.3. Закаливание водой. Правило закаливания водой.

2 год обучения

1. Выживание в экстремальных условиях.

1. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги

Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.).

Выбор места для привала и ночлега (бивака). Основные требования к месту привала и бивака.

Организация работы по разворачиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток, костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы), заготовка дров.

Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке.

Уборка места лагеря перед уходом группы.

Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком. Организация ночлегов в помещении. Правила купания.

Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Разворачивание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

2. Подготовка к походу, путешествию.

Определение цели и района похода. Распределение обязанностей в группе. Составление плана подготовки похода. Изучение района похода: изучение литературы, карт, отчетов о походах, запросы в местные образовательные и другие учреждения, получение информации у людей, прошедших планируемый маршрут.

Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Подготовка личного и общественного снаряжения.

Составление плана подготовки 1-3-дневного похода. Изучение маршрутов походов.

Составление плана-графика движения в 1-3-дневном походе. Подготовка личного и общественного снаряжения.

3. Питание в туристском походе. Значение правильного питания в походе.

Два варианта организации питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд.

Организация питания в 2-3-дневном походе. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках.

Приготовление пищи на костре.

Питьевой режим на маршруте.

Практические занятия

Составление меню и списка продуктов для 1-3-дневного похода. Закупка, фасовка и упаковка продуктов. Приготовление пищи на костре.

4. Туристские должности в группе.

Должности в группе постоянные и временные.

Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе. Другие постоянные должности в группе: заведующий питанием (завпит), заведующий снаряжением, проводник (штурман), краевед, санитар, ремонтный мастер, фотограф, ответственный за отчет о походе, культорг, физорг и т.д.

Временные должности. Дежурные по кухне. Их обязанности (приготовление пищи, мытье посуды).

Дежурные (дублеры) по постоянным должностям: дежурный командир, дежурный штурман и т.д.

Выполнение обязанностей по должностям в период подготовки, проведения похода и подведения итогов.

5. Правила движения в походе, преодоление препятствий.

Порядок движения группы на маршруте. Туристский строй. Режим движения, темп. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Режим ходового дня.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

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

6. Дисциплина в походе.

Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице. Правила поведения при переездах группы на транспорте. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила пользования альпенштоком.

Использование простейших узлов и техника их вязания. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

Отработка техники преодоления естественных препятствий: склонов, подъемов. Использование альпенштока на склонах. Организация переправы по бревну с самостраховкой. Вязание узлов.

7. Туристские слеты и соревнования

Задачи туристских слетов и соревнований. Организация слетов, судейская коллегия, участники. Положения о слете и соревнованиях, условия проведения. Выбор места проведения, размещения участников и судей, оборудование места соревнований. Порядок проведения, информация. Подведение итогов и награждение победителей. Медицинское обеспечение. Охрана природы. Подготовка инвентаря и оборудования, необходимого для проведения соревнования и оформления мест проведения.

Виды туристских соревнований и особенности их проведения. Понятие о дистанции, этапах, зависимость их сложности от уровня подготовки участников. Личное и командное снаряжение участников. Меры безопасности при проведении туристских слетов и соревнований.

2. Средства защиты кожных покровов.

Индивидуальные средства защиты. Средства индивидуальной защиты. Средства защиты кожи. Специальные средства защиты кожи. Подручные средства защиты кожи. Снятие заражённой одежды.

1. Индивидуальные средства защиты органов дыхания.

Индивидуальные средства защиты. Средства защиты органов дыхания. Фильтрующие противогазы. Приемы ношения фильтрующего противогаза. Приемы надевания и снятия фильтрующего противогаза. Порядок пользования поврежденным противогазом в условиях зараженного воздуха. Детские фильтрующие противогазы. Защитная детская камера КЗД-4. Изолирующие приборы и противогазы. Простейшие средства защиты органов дыхания.

2. Другие средства индивидуальной защиты.

Одежда специальная защитная (тулупы, пальто, полупальто, накидки, халаты и т. д.), Средства защиты рук (рукавицы, перчатки, наплечники, нарукавники и т. д.), Средства защиты ног (сапоги, ботинки, туфли, балахоны, тапочки и т. д.), Средства защиты глаз и лица (защитные очки, щитки лицевые и т. д.), Средства защиты головы (каска, шлемы, шапки, береты и т. д.), Костюмы изолирующие (пневмо-костюмы, скафандры и т. д.), Средства защиты органов слуха (защитные наушники, вкладыши, шлемы и т. д.), Средства защиты от падения с высоты (страховочные привязи, стропы с амортизатором и без, анкерные линии, блокирующие устройства и др.).

3. Первая медицинская помощь.

Ожоги. Отморожения. Как их избежать. Первая доврачебная помощь. Порезы и раны. Нагноения. Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы перевязывания ран. Остановка кровотечения. Оказание первой помощи при получении порезов, ран, при нагноениях.

Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы. Признаки. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных предметов. Правила снятия одежды.

1. первая доврачебная помощь.

Потертости, мозоли. Опрелости. Меры по предотвращению потертостей, мозолей, опрелостей. Оказание помощи. Заболевания, связанные с укусами клещей, змей. Первая помощь.

Оказание помощи при поражении молнией, электрическим током, утопающему. Искусственное дыхание.

2. Оказание первой помощи.

Освоение способов перевязывания ран, наложения жгута. Обработка ран. Способы обеззараживания питьевой воды. Оказание первой помощи условно пострадавшему

при пищевых отравлениях. Отработка правил наложения шин. Отработка выполнения приёмов искусственного дыхания.

3. Приёмы транспортировки пострадавшего.

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки пострадавшего. Обездвиживание пострадавшего подручными средствами. Положение пострадавшего при транспортировке. Порядок изготовления носилок из шестов.

4. Чрезвычайные ситуации.

Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера

Классификация чрезвычайных ситуаций.

Чрезвычайные ситуации природного характера (землетрясения, смерчи, цунами, наводнения, лавины, сели, оползни, камнепады, обвалы).

Чрезвычайные ситуации техногенного характера (аварии, обрушения, пожары и др.).

Чрезвычайные ситуации экологического характера (эпидемии, и др.).

Понятия опасных природных явлений, стихийных бедствий, аварий и катастроф.

Понятия опасности и определение опасных факторов.

История человечества - борьба за выживание.

Крупнейшие исторически известные катастрофы (гибель Помпеи и др.)

История создания спасательных служб в мире.

История создания спасательных служб на территории России.

1. Человек и окружающая среда.

Человек и окружающая среда. Факторы риска в современной техногенной среде

Окружающая среда: природная, техногенная и бытовая. Взаимодействие человека в процессе деятельности с окружающей средой, аксиома о потенциальной опасности процесса взаимодействия. Понятие о риске.

Научно-технический прогресс.

Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия. Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды (физические, химические, биологические и психогенные). Взаимодействие и трансформация загрязнений в окружающей среде, вторичные явления: смог, кислотные дожди, разрушение озонового слоя, снижение плодородия почв, качества продуктов питания, разрушение технических сооружений. Источники, зоны действия и уровни энергетических загрязнений окружающей среды (парниковый эффект, электромагнитные поля, ионизирующие излучения, шум, вибрация). Экологический кризис.

2. Опасные и вредные факторы.

Региональный (местный) комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формирования.

Понятие о производственной среде. Источники и виды опасных и вредных факторов производственной среды, причины их возникновения. Производств и технические средства повышенной опасности. Пути негативного воздействия на биосферу,

промышленные выбросы, твердые и жидкие отходы, энергетические излучения, аварии и катастрофы.

3. Бытовая среда.

Бытовая среда. Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды. Микроклимат, освещение жилых помещений, шум окружающей среды и их влияние на здоровье и безопасность деятельности. Электробезопасность при пользовании энергией в бытовых помещениях. Средства бытовой химии: правила пользования и оказание первой помощи при отравлениях и ожогах.

Наблюдение и определение факторов.

Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах. Определение причин вредных факторов окружающей среды и выработка мер защиты.

5. Узлы проводники.

Назначение узлов, история создания. Изучение способов вязки. Практическое вязание узлов.

Двойной проводник. Восьмёрка проводник. Австрийский проводник.

1. Узлы для связывания верёвок.

Узлы для связывания верёвок. Их назначение, история создания. Изучение способов вязки. Практическое вязание узлов.

Дубовый узел. Фламандский узел. Водяной узел. Бабий узел. «Тещин» узел. Прямой узел. Воровской узел. Хирургический узел. Академический узел. Плоский узел. Кинжальный узел. «Травяной» узел. Пакетный узел. Рыбацкий узел. Змеиный узел. Ткацкий узел. Разносторонний узел. Польский узел. Шкотовый узел. Брам-шкотовый узел. Докерский узел. Скорняжный узел. Лиановый узел. Охотничий узел.

2. Узлы для утолщения троса.

Узлы для утолщения троса. Причины возникновения дисциплины. Область применения морских узлов. Простой узел. «Кровавый» узел. Восьмерка. Стивидорный узел. Юферсный узел. Устричный узел. Многократная восьмерка. «Пожарная лестница». Их назначение, история создания. Способы вязки.

3. Быстро-развязывающиеся узлы

Быстро-развязывающиеся узлы. Их назначение, история создания. Изучение способов вязки. Практическое вязание узлов.

Развязывающийся простой узел. Развязывающаяся восьмерка. Развязывающийся бегущий простой узел. Рифовый узел. Двойной рифовый узел. Развязывающийся ткацкий узел. Калмыцкий узел. Развязывающийся самозатягивающийся узел. Шлюпочный узел. Мельничный узел. «Мокрый» полуштык. Курьерский узел. Ведерный узел. Пиратский узел.

1. Преодоление препятствий. На суше.

Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

1. Перестёжка само страховки в «паутине».

Навязывание паутины. Перестёжка само-страховки. Движение в паутине без потери страховки.

2. Параллельные перила.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

3. «Бабочка».

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

4. Навесная переправа.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с само-страховкой. Прохождение переправы на время.

5. Маятниковая переправа.

6. Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

Перила с взаимной страховкой.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

7. Перила с маятниковой опорой.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

8. Перила с маятниковой опорой с само страховкой.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с само-страховкой. Прохождение переправы на время.

9. Подъем спортивным способом.

Прокладывание опорной верёвки. Техника подъёма спортивным способом.

Отработка техники подъёма спортивным способом на горизонтальной плоскости.

Отработка техники подъёма спортивным способом на наклонной плоскости.

10. Спуск спортивным способом.

Прокладывание опорной верёвки. Техника спуска спортивным способом. Отработка техники спуска спортивным способом на горизонтальной плоскости. Отработка техники спуска спортивным способом на наклонной плоскости.

11. Параллельные перила «треугольник».

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

12. Спуск со спусковым устройством (восьмёрка)

Прокладывание опорной верёвки. Техника спуска со спусковым устройством восьмёрка. Отработка техники спуска со спусковым устройством восьмёрка на горизонтальной плоскости. Отработка техники спуска со спусковым устройством восьмёрка на наклонной плоскости.

13.Перила «ромб»

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

14.Перила «обезьянник».

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

15.Переправа «бревно» с верхней опорной верёвкой.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

16.Круто наклонная переправа.

Навязывание переправы. Свойства переправы, её назначение. Прохождение переправы с гимнастической страховкой. Прохождение переправы на время.

2. Спасательные средства.

Спасательные средства. Требования к спасательным средствам. Спасательные круги и валики. Круг из пробки. Круг из пенополистрола. Спасательный валик.

1. Спасательные средства.

Нагрудник. Внешний вид нагрудника, назначение. Нагрудники с поплавками из пенопласта. Нагрудник пенополистирольный в оболочке. Спасательные жилеты и бушлаты. Жилет ЦКПБ, жилет РЖС, жилет ИСС, жилет САЖ. Конец Александра. Багор. Спасательные шары и концы Сулова. Веревки.

2. Безопасность в водоёмах зимой.

Причины несчастных случаев с людьми на льду. Правила устройства ледовых переправ. Допустимая толщина льда. Оказание помощи человеку на льду.

3. Спасательные средства зимой.

Доски. Шест. Лестница. Сани. Сани - лестницы. Шлюпка – ледянка. Волокуша. Волокуша – понтон. Сани – носилки. Резиновая лодка. Хранение спасательных средств.

3. Правила спасения

Причины гибели человека на воде. Спасение вплавь. Правила спасения. Поведение человека на воде.

1. Способы спасения.

Способы спасения. Спасение уставшего. Спасение тонущего. Захват за голову тонущего. Захват под мышки. Захват утопающего под руку. Захват выше локтей. Захват за волосы или за ворот одежды. Освобождение от захвата за кисти рук. Освобождение от захвата за шею спереди. Освобождение от захвата за шею сзади. Освобождение от захвата за туловище через руки. Освобождение от захвата за туловище под руки. Освобождение от захвата за ноги.

4. Краеведение

1. Туристские возможности родного края, обзор экскурсионных объектов, музеи
Общегеографическая характеристика родного края. Рельеф, гидрография, растительность, климат, их влияние на возможность занятия туризмом. Характеристика промышленности, сельского хозяйства, транспорта, дорожной сети. Население края, его национальный состав.

История края, события, происходившие на его территории. Знаменитые земляки, их роль в истории края. История своего населенного пункта. История своей школы, ее выпускники.

Наиболее интересные места края для проведения походов. Памятники истории и культуры. Природные и другие интересные объекты, их месторасположение и порядок посещения. Краеведческие народные и школьные музеи. Экскурсии на промышленные и сельскохозяйственные предприятия, другие объекты народного хозяйства.

Литература о родном крае.

Работа со справочной литературой и картографическим материалом по родному краю. Встречи с представителями науки, культуры, промышленности, сельского хозяйства своего населенного пункта. Участие в создании летописи своего населенного пункта, родной школы. Походы и экскурсии по памятным местам. Посещение музеев.

2. Краеведческие наблюдения в походе.

Метеорологические наблюдения. Гидрография. Описание рельефа, растительности, животного мира. Описание и фиксация объектов истории и культуры. Паспорт краеведческого объекта, правила его заполнения.

Сбор и фиксация краеведческой информации (опрос местных жителей, работа с семейными архивами и т.д.)

3. Обработка краеведческих наблюдений

Составление физико-географической характеристики региона. Ведение полевой документации (дневник, полевая опись). Описание краеведческого памятника.

4. Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры

Получение заданий государственных, муниципальных, общественных организаций и учреждений по работе во время проведения походов и путешествий. Методика их выполнения.

Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация: составление описаний, запись воспоминаний очевидцев событий, сбор образцов для коллекций, видео- и фотосъемка, зарисовки в походе, составление схем участков маршрута, уточнение карты маршрута, метеорологические наблюдения.

Деятельность по охране природы в условиях похода, приведение в порядок туристских стоянок.

Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.

Работа среди местного населения: концерты туристской самодеятельности, помощь сельским школам, одиноким и престарелым жителям.

Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.

Выполнение заданий различных организаций, учреждений, школы. Проведение краеведческих наблюдений. Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов. Приведение в порядок памятников истории и культуры, воинских захоронений. Работа среди местного населения.

3. Тематическое планирование

1 год обучения.

№	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1 час
2	Основы скалолазания. Техники лазания траверса	1 час
3	Обеспечение безопасности во время занятий на скалодроме.	1 час
4	Техника прохождения траверса.	1 час
5	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь для занятий скалолазанием.	1 час
6	Организация верхней страховки. Отработка техники страховки.	1 час
7	Возникновение мышечной силы	1 час
8	Лазание объемов	1 час
9	Возникновение взрывной силы.	1 час
10	Лазание объемов	1 час
11	Гибкость как физическое качество человека	1 час
12	Лазание объемов. Упражнения на развитие общей гибкости.	1 час
13	Лазание объемов. Упражнения на развитие специальной гибкости.	1 час
14	Лазание объемов. Упражнения на растягивание.	1 час
15	Координационные способности. Лазание объемов.	1 час
16	Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание широким хватом, «складочки», выпрыгивание.	1 час
17	Лазание объемов. Упражнения на воспитание координационных способностей: баланс на одной ноге, перекидывание мяча, стоя на одной ноге.	1 час
18	Лазание объемов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: выпрыгивание из исходных положений на стене до определенного зацепа.	1 час
19	Лазание объемов. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: динамические перехваты одновременно двумя руками с продвижением вверх и вниз.	1 час
20	Организация страховки и обеспечение безопасности скалолаза	1 час
21	Зачет по организации страховки и обеспечению безопасности скалолаза.	1 час
22	Значение специальной физической подготовки на занятиях по скалолазанию.	1 час
23	Лазание вверх по легким трассам	1 час
24	Лазание легких трасс с верхней страховкой вверх-вниз	1 час
25	Лазание вверх по легким трассам: максимальное количество раз.	1 час
26	Просмотр и чтение трассы.	1 час
27	Лазание трудных трасс с 15 перехватами.	1 час
28	Лазание трудных трасс с 10 перехватами	1 час
29	Определение сложных мест трассы.	1 час

30	Лазание на время. Распределение силы при прохождении трассы	1 час
31	Прохождение трасс с минимальной затратой сил.	1 час
32	Лазание на время простых трасс	1 час
33	Максимально быстро прохождение трасс	1 час
34	Ошибки при лазании на время.	1 час
35	Лазание на время простых трасс	1 час
36	Максимально быстрое прохождение трасс	1 час
37	Виды страховки.	1 час
38	Правила осуществления верхней страховки с выбором веревки.	1 час
39	Лазание простых трасс и отработка верхней страховки.	1 час
40	Правила осуществления нижней страховки.	1 час
41	Лазание простых трасс с нижней страховкой.	1 час
42	Техника безопасности при лазании на скалодроме.	1 час
43	Отработка верхней и нижней страховки.	1 час
44	Отработка навыков само-страховки.	1 час
45	Узлы для скалолазания. Виды узлов	1 час
46	Применение узлов на практике.	1 час
47	Правила вязания узлов.	1 час
48	Бухтовка и маркировка веревки.	1 час
49	Изучение способов сбухтовать и промаркировать веревку.	1 час
50	Лазание трасс с нижней страховкой.	1 час
51	Изучении техники с нижней страховкой.	1 час
52	Лазание с нижней страховкой (вверх, вниз)	1 час
53	Понятие, правила и история боулдеринга.	1 час
54	Лазание боулдеринговых трасс с 5 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.	1 час
55	Правила соревнований по боулдерингу	1 час
56	Лазание боулдеринговых трасс с 6 перехватами. Отработка перехватов руками скрестными движениями.	1 час
57	Понятие траверса в скалолазание и альпинизме.	1 час
58	Отработка лазания траверса	1 час
59	Известные альпинистские траверсы.	1 час
60	Лазание траверса с предметом в руке	1 час
61	Отработка техники прохождения траверса	1 час
62	Лазание траверса с утяжелителями.	1 час
63	Самые известные траверсы	1 час
64	Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание.	1 час
65	Упражнения для развития силы пальцев: вис на зацепках, вис на фингерборде.	1 час
66	Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание.	1 час
67	Характеристика техники лазания.	1 час
68	Отработка техники работы рук на шведской стенке и скалодроме.	1 час

69	Техника работы ног	1 час
70	Отработка техники работы ног на шведской стенке и скалодроме.	1 час
71	Техника лазания	1 час
72	Отработка техники работы рук и ног на шведской стенке и скалодроме.	1 час
73	Зацепы, их формы, расположение. Отработка навыков использования разных видов зацепов.	1 час
74	Лазание по активным зацепам.	1 час
75	Лазание по пассивным зацепам и мизерам.	1 час
76	Лазание мелким зацепам и мизерам.	1 час
77	Виды снаряжение для скалолазов	1 час
78	Использование страховочной системы	1 час
79	Применение страховочных касок и систем	1 час
80	Виды страховочных веревок	1 час
81	Применение кошек	1 час
82	Применение кошек на практике	1 час
83	Лазание в кошках	1 час
84	Виды ледорубов и ледобуров	1 час
85	Лазание на ледорубах	1 час
86	Лазание на ледобурах	1 час
87	Виды карабинов	1 час
88	Использование карабинов	1 час
89	Виды спусковых устройств	1 час
90	Использование спусковых устройств на практике	1 час
91	Связки. Лазание с жумаром.	1 час
92	Правила гигиены.	1 час
93	Понятие личной гигиены.	1 час
94	Круговое ОФП: планка, отжимание, вис в блоке, подъем ног.	1 час
95	Гигиены одежды и обуви	1 час
96	Круговое ОФП: планка, отжимание, подтягивание узким хватом, подъем ног в висе, выпрыгивание.	1 час
97	Принципы и средства закаливания	1 час
98	Понятие закаливания. Холодовое закаливание	1 час
99	Правила закаливания воздухом	1 час
100	Игры на свежем воздухе	1 час
101	Поход выходного дня	1 час
102	Правила закаливания водой	1 час
Итого		102 часа

2 год обучения

№	Тема	Количество часов
1	Введение	1 час
2	Изготовление необходимого туристского снаряжения.	1 час
3	Организация туристского быта. Привалы и ночлеги	1 час
4	Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря.	1 час
5	Установка палаток	1 час
6	Типы костров.	1 час
7	Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров	1 час
8	Уход за одеждой и обувью в походе	1 час
9	Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.	1 час
10	Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов.	1 час
11	Разжигание костра.	1 час
12	Подготовка к походу, путешествию.	1 час
13	Определение цели и района похода.	1 час
14	Распределение обязанностей в группе	1 час
15	Литература о родном крае	1 час
16	Водные маршруты свердловской области	1 час
17	Топографическая съемка, корректировка карты	1 час
18	Техника измерения углов и расстояний.	1 час
19	Корректировка спортивной карты	1 час
20	Составление плана подготовки похода.	1 час
21	Подготовка личного и общественного снаряжения.	1 час
22	Питание в туристском походе.	1 час
23	Значение правильного питания в походе.	1 час
24	Организация питания в 2-3-дневном походе.	1 час
25	Составление меню, списка продуктов.	1 час
26	Приготовление пищи на костре.	1 час
27	Туристские должности в группе	1 час
28	Должности в группе постоянные и временные	1 час
29	Правила движения в походе, преодоление препятствий	1 час
30	Порядок движения группы на маршруте.	1 час
31	Дисциплина в походе.	1 час
32	Меры безопасности при проведении занятий в помещении, на улице.	1 час
33	Правила поведения в незнакомом населенном пункте.	1 час
34	Туристские слеты и соревнования	1 час
35	Задачи туристских слетов и соревнований.	1 час
36	Виды туристских соревнований и особенности их проведения.	1 час
37	Участие в районных соревнованиях «Юный Спасатель»	1 час
38	Личное и командное снаряжение участников.	1 час

39	Средства защиты кожных покровов	1 час
40	Средства индивидуальной защиты.	1 час
41	Средства защиты кожи.	1 час
42	Специальные средства защиты кожи.	1 час
43	Подручные средства защиты кожи.	1 час
44	Снятие заражённой одежды	1 час
45	Индивидуальные средства защиты органов дыхания.	1 час
46	Средства защиты органов дыхания.	1 час
47	Приемы надевания и снятия фильтрующего противогаза.	1 час
48	Другие средства индивидуальной защиты.	1 час
49	Одежда специальная защитная	1 час
50	Средства защиты глаз и лица	1 час
51	Средства защиты рук	1 час
52	Средства защиты ног	1 час
53	Средства защиты головы	1 час
54	Средства защиты органов слуха	1 час
55	Первая медицинская помощь.	1 час
56	Ожоги.	1 час
57	Отморожения.	1 час
58	Первая доврачебная помощь.	1 час
59	Порезы и раны.	1 час
60	Обработка ран, наложение жгута, ватно-марлевой повязки, способы перевязывания ран.	1 час
61	Остановка кровотечения.	1 час
62	Оказание первой помощи при получении порезов, ран, при нагноениях.	1 час
63	Оказание первой помощи.	1 час
64	Освоение способов перевязывания ран, наложения жгута.	1 час
65	Приёмы транспортировки пострадавшего.	1 час
66	Способы транспортировки пострадавшего.	1 час
67	Чрезвычайные ситуации	1 час
68	Чрезвычайные ситуации природного и техногенного характера	1 час
69	Классификация чрезвычайных ситуаций.	1 час
70	Чрезвычайные ситуации природного характера	1 час
71	Чрезвычайные ситуации техногенного характера	1 час
72	Чрезвычайные ситуации экологического характера	1 час
73	Крупнейшие исторически известные катастрофы	1 час
74	История создания спасательных служб на территории России.	1 час
75	Человек и окружающая среда.	1 час
76	Окружающая среда	1 час
77	Научно-технический прогресс и вызываемые им последствия.	1 час
78	Источники загрязнения, опасные и вредные факторы окружающей среды	1 час
79	Опасные и вредные факторы.	1 час
80	Региональный (местный) комплекс опасных и вредных факторов окружающей среды и причины их формирования.	1 час

81	Производство и технические средства повышенной опасности.	1 час
82	Источники и виды опасных и вредных факторов бытовой среды и их взаимосвязь с состоянием окружающей среды.	1 час
83	Наблюдение и определение факторов риска в природной, городской и производственных сферах.	1 час
84	Узлы проводники	1 час
85	Узлы для связывания верёвок	1 час
86	Узлы для утолщения троса	1 час
87	Назначение узлов, история создания.	1 час
88	Изучение способов вязки	1 час
89	Узлы для связывания верёвок.	1 час
90	Изучение способов вязки.	1 час
91	Узлы. Классификация.	1 час
92	Морские узлы	1 час
93	Узлы для утолщения троса.	1 час
94	Узлы, которые надо уметь вязать	1 час
95	Область применения морских узлов.	1 час
96	Способы вязки.	1 час
97	Способы вязки носилок	1 час
98	Способ вязки носилок в младшей группе	1 час
99	Способы вязки носилок в старшей группе	1 час
100	Быстро-развязывающиеся узлы	1 час
101	Туристический поход	1 час
102	Итоговое занятие	1 час
Итого		102 часа

3 год обучения

№	Тема	Количество
		часов
1	Введение	1 час
2	Преодоление препятствий. На суше.	1 час
3	Общая характеристика естественных препятствий.	1 час
4	Перестёжка само страховки в «паутине».	1 час
5	Перестёжка само-страховки.	1 час
6	Параллельные перила.	1 час
7	Навязывание переправы.	1 час
8	Свойства переправы, её назначение.	1 час
9	Прохождение переправы с гимнастической страховкой.	1 час
10	«Бабочка».	1 час
11	Навесная переправа	1 час
12	Маятниковая переправа	1 час
13	Перила с взаимной страховкой.	1 час
14	Перила с маятниковой опорой	1 час
15	Перила с маятниковой опорой с само страховкой	1 час
16	Подъем спортивным способом	1 час
17	Спуск спортивным способом.	1 час
18	Параллельные перила «треугольник».	1 час
19	Спуск со спусковым устройством (восьмёрка)	1 час
20	Перила «ромб»	1 час
21	Перила «обезьянник».	1 час
22	Переправа «бревно» с верхней опорной верёвкой	1 час
23	Круто наклонная переправа	1 час
24	«Т» образные перила.	1 час
25	Навесная переправа с сопровождением с пострадавшим.	1 час
26	Навесная переправа с сопровождением.	1 час
27	Параллельные перила с сопровождением	1 час
28	Подъём с подъёмным устройством «Жумар».	1 час
29	Спуск спортивным способом с пострадавшим	1 час
30	Спасательные средства	1 час
31	Требования к спасательным средствам.	1 час
32	Спасательные круги и валики.	1 час
33	Спасательная служба на водах	1 час
34	Спасательные средства	1 час
35	Спасательные средства	1 час
36	Безопасность а водоёмах зимой	1 час
37	Спасательные средства зимой.	1 час
38	Правила спасения	1 час
39	Способы спасения	1 час
40	Спасение тонущего.	1 час
41	Спасение уставшего	1 час

42	Способы захвата тонущего	1 час
43	Подача бросательного конца.	1 час
44	Подача конца Александрова	1 час
45	Подача спасательного круга	1 час
46	Подача спасательных шаров	1 час
47	Подача конца Александрова 15м	1 час
48	Подача бросательного конца.	1 час
49	Техника измерения углов и расстояний.	1 час
50	Краеведение	1 час
51	Туристские возможности родного края	1 час
52	Места края для проведения походов	1 час
53	Литература о родном крае	1 час
54	Водные маршруты свердловской области	1 час
55	Топографическая съемка, корректировка карты	1 час
56	Сбор и фиксация краеведческой информации	1 час
57	Обработка краеведческих наблюдений	1 час
58	Составление физико-географической характеристики региона.	1 час
59	Ведение полевой документации	1 час
60	Общественно полезная работа в путешествии, охрана природы и памятников культуры	1 час
61	Техника выполнения краеведческих наблюдений и их фиксация	1 час
62	Деятельность по охране природы в условиях похода	1 час
63	Сбор материалов для школьного музея, предметных кабинетов.	1 час
64	Составление отчетов о проведенных походах и путешествиях.	1 час
65	Общегеографическая характеристика родного края.	1 час
66	Общая физическая подготовка	1 час
67	Общая физическая подготовка	1 час
68	Общая физическая подготовка	1 час
69	Краеведческие наблюдения в походе.	1 час
70	Описание рельефа, растительности, животного мира.	1 час
71	Паспорт краеведческого объекта, правила его заполнения.	1 час
72	Общая и специальная физическая подготовка	1 час
73	Общая и специальная физическая подготовка	1 час
74	Общая и специальная физическая подготовка	1 час
75	Общая и специальная физическая подготовка	1 час
76	История края, события, происходившие на его территории.	1 час
77	Работа с картографическим материалом по родному краю.	1 час
78	Сбор образцов для коллекций, видео– и фотосъемка, зарисовки в походе	1 час
79	Деятельность по охране природы в условиях похода	1 час
80	Корректировка спортивной карты	1 час
81	Метеорологические наблюдения.	1 час
82	Ориентирование в Нижнем Тагиле	1 час
83	Специальная физическая подготовка.	1 час
84	Специальная физическая подготовка.	1 час
85	Специальная физическая подготовка.	1 час
86	Определение и предсказание погоды.	1 час

87	Участие в соревнованиях Школы безопасности	1 час
88	Правила эксплуатации аварийно-спасательной техники	1 час
89	Технические средства и оборудование	1 час
90	Аварийно-спасательные инструменты	1 час
91	Приемы и способы поиска и разведки	1 час
92	Туристические эстафеты	1 час
93	Организм человека в условиях природы	1 час
94	Самоконтроль	1 час
95	Общая физическая подготовка	1 час
96	Общая физическая подготовка	1 час
97	Общая физическая подготовка	1 час
98	Специальная физическая подготовка.	1 час
99	Специальная физическая подготовка.	1 час
100	Специальная физическая подготовка.	1 час
101	Поход.	1 час
102	Итоговые занятия.	1 час
Итого		102 часа