



МЭРИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ г. НОВОСИБИРСКА  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА им. В.ДУБИНИНА»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
29 мая 2024 г.  
Протокол № 10

Утверждаю  
Директор  
Л.В. Третьякова  
30 мая 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
туристско-краеведческой направленности**

**«СКАЛОДРОМ»**

спелеотуристского клуба «Солнышко»

монопредметная программа  
стартовый уровень

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации программы: 1 год


Автор-составитель программы:  
**Ситникова Александра Евгеньевна**,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

Программу реализуют:  
**Ситникова Александра Евгеньевна**,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
**Ситников Глеб Викторович**,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

**НОВОСИБИРСК 2024**

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Методист

  
Усольцева Е.Е.

27 мая 2024 г.

# СОДЕРЖАНИЕ

## Раздел 1

### Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
  - направленность программы
  - уровень программы
  - актуальность программы
  - отличительные особенности программы, новизна
  - целевая аудитория (адресат программы)
  - объем и срок освоения программы
  - форма обучения
  - язык обучения
  - особенности организации образовательного процесса
  - режим занятий, периодичность и продолжительность занятий
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
  - учебный план
  - содержание учебного плана
- 1.4. Планируемые результаты

## Раздел 2

### Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
  - 2.2. Условия реализации программы
    - материально-техническое обеспечение
    - информационное обеспечение
    - кадровое обеспечение
  - 2.3. Оценка результатов освоения программы
    - формы оценки
    - оценочные материалы
    - критерии оценки
  - 2.4. Методические материалы
    - методы (принципы) обучения
    - педагогические технологии
    - формы организации учебного занятия
    - алгоритм учебного занятия
    - дидактические материалы
  - 2.5. Рабочая программа воспитания
    - календарный план воспитательной работы
3. Список литературы
  4. Приложения

# РАЗДЕЛ 1

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Скалодром» (далее Программа) является программой **туристско-краеведческой направленности**, так как ориентирована на формирование готовности учащихся к успешной самореализации в вариативных формах походной деятельности, на развитие специальных способностей (скоростные, координационные, скоростно-силовые и др.), личностных качеств (готовность переносить стрессовые ситуации, морально-волевые, нравственно-этические и др.).

#### **Уровень программы**

Уровень Программы - стартовый, предполагает использование общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

#### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время наблюдается явный дефицит двигательной активности у детей младшего и среднего школьного возраста. Экранный мир, компьютер и телевизор заменяют школьнику и книгу, и путешествия, и общение с друзьями. Скалолазание – уникальный вид спорта, который сочетает в себе физические нагрузки и развитие мыслительных процессов учащегося. Увлечение детей скалолазанием закладывает культуру здорового и безопасного образа жизни

Оздоровление молодого поколения как морально, так и физически – важнейшие целевые ориентиры современного дополнительного образования.

Содержание программы обновляется по мере необходимости в связи с изменением нормативно-правовой базы образования; в результате обновления организационно-педагогических условий; с учетом развития современной науки и социальной сферы, внедрением современных технологий и практик.

#### **Отличительные особенности Программы, новизна**

Программа реализуется в МБУДО ДДТ им. В. Дубинина с 2016 года и является дополнением к программе «Тайны Земли» по спелеотуризму. В представлении учащихся, осваивающих Программу, скалолазание предстаёт как увлекательное занятие, требующее особой физической подготовки, психологической выдержки и повышенного терпения. Скалолазание - это вид спорта, заключающийся в лазании по естественному или искусственному рельефу. Скалолазание – это не только преодоление естественных препятствий с использованием различного специального снаряжения и без него, но и огромный, увлекательный мир, в котором каждый сможет найти для себя подходящее направление.

Одна из важных отличительных особенностей Программы– это клубная форма объединения. Клуб – это объединение детей с целью общения по интересам, проведения совместных занятий и досуговой деятельности. Такая форма оправдана для массового привлечения школьников к конкретному виду деятельности.

Преимущество данной Программы выражено в том, что клубная форма как никакая другая форма организации целостного образовательного процесса помогает создать сплоченный детский коллектив.

#### **Целевая аудитория (адресат Программы)**

Программа «Скалодром» разработана для младшего и среднего школьного возраста (8-14 лет). Учет возрастных особенностей детей и подростков обеспечивает соблюдение

принципа индивидуальности и гармоничности в развитии личности ребенка. Именно в этом возрасте ребята достигают необходимого уровня физической подготовки, социального и нравственного развития, чтобы в полном объеме усвоить запланированные в программе знания, умения и навыки. Главными позитивными изменениями этого возраста являются появление самостоятельности, рост чувства ответственности за свои поступки, расширение интересов, появление планов на будущее.

Комплектование групп из учащихся разного возраста позволяет педагогу повышать образовательно-воспитательную эффективность учебного процесса, а детям даёт возможность расширить собственный опыт социального взаимодействия. Во время проведения учебно-тренировочного процесса старшие ребята могут выступать в роли наставников, находя применение своим умениям и способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность.

Обучение по Программе не предполагает специальный отбор детей. Для обучения по Программе принимаются все желающие дети, имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для занятий скалолазанием.

Дети принимаются в группы после собеседования с родителями и по личному заявлению родителей. Обязательным условием зачисления учащихся в группы является регистрация в ГИС «Навигатор дополнительного образования».

### **Объем и срок освоения Программы**

Дополнительная Программа рассчитана на один год обучения для детей младшего и среднего школьного возраста и реализуется за 72 академических часа.

Срок обучения по программе – 01.09.2024 – 31.05.2025.

Срок освоения программы – 36 недель (1 учебный год).

### **Форма обучения**

Форма обучения по Программе – очная.

### **Язык обучения**

Язык обучения по Программе – русский.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа является пропедевтическим курсом для детей младшего и среднего школьного возраста, является дополнением к программе «Тайны Земли» по спелеотуризму.

Особенностью занятий является изучение основных терминов и понятий, обучение базовым двигательным действиям и приемам лазания, включая тактику (игры с элементами скалолазания, элементы спортивных игр на развитие координационных способностей, имитация приемов скалолазания на спортивных стенках). Важнейшим требованием проведения занятий по скалолазанию является обеспечение дифференцированного индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, двигательного развития, физической подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Дети, завершившие обучение по Программе «Скалодром» и желающие продолжить занятия на более глубоком уровне, имеют возможность продолжить обучение по модулю «Тайны Земли» или «Спелеотуризм», которые реализуются в помещении спелеотуристского клуба «Солнышко».

Занятия могут проводиться по группам или всем составом. Группы формируются из обучающихся как одного, так и разного возраста. При комплектовании групп учитывается возраст детей, сменность занятий в школах.

Количественный состав группы обучающихся – 10 человек.

### Режим занятий, периодичность и продолжительность

Режим занятий соответствует СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены 28 сентября 2020 года; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждены 28 января 2021 года; Положению МБУДО ДДТ им. В. Дубинина о режиме занятий.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом между учебными часами 15 минут. Продолжительность академического часа – 45 мин.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

### 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через систематические занятия скалолазанием.

**Задачи:**

*Предметные:*

- сформировать общее понятие о скалолазании, как специфической области человеческого знания;
- дать общее представление о своеобразии смежных видов туризма;
- освоить основные навыки и умения по скалолазанию;

*Метапредметные:*

- развить быстроту реакции, координации, равновесия, силовых качеств и выносливости;
- сформировать навыки работы в команде.

*Личностные:*

- формировать основы здорового образа жизни через занятия скалолазанием;
- воспитывать основные человеческие качества: взаимовыручка, дружба, честность, бескорыстие, самостоятельность, отзывчивость;
- развить и поддерживать интерес к туризму как сфере раскрытия уникальных человеческих способностей.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Зачет
1.1	Введение. Скалолазание как вид спорта. Связь со сплелтуризмом	2	2	-	Наблюдение и анализ педагога
1.2	Техника безопасности	6	2	4	Наблюдение и анализ педагога
<b>2</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Зачет
2.1	Силовые упражнения	2	-	2	Наблюдение и анализ педагога
2.2	Специальные упражнения и психологическая подготовка	4	2	2	Наблюдение и анализ педагога
<b>3</b>	<b>Техника лазания на стенке</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	Зачет
3.1	Работа рук	8	1	7	Наблюдение и анализ педагога
3.2	Работа ног	6	1	5	Наблюдение и анализ педагога
3.3	Микрозацепы	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога

3.4	Траверс	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
3.5	Фиксация	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
3.6	Отдых на трассе	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
<b>4</b>	<b>Страховка на стенке</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	Зачет
4.1	Верхняя и нижняя страховка	6	2	4	Наблюдение и анализ педагога
4.2	Срыв	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
<b>5</b>	<b>Самостоятельное построение трассы</b>	<b>14</b>	<b>3</b>	<b>11</b>	Зачет
5.1	Проработка трассы	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
5.2	Построение трассы с применением траверсов	6	1	5	Наблюдение и анализ педагога
5.3	Построение трассы на микрозацепах	4	1	3	Наблюдение и анализ педагога
	<b>Итоговое занятие за 1 полугодие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Зачетное занятие: теоретические вопросы по ТБ; проверка практических навыков
	<b>Итоговое занятие за 2 полугодие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Зачетное занятие: теоретические вопросы по ТБ; проверка практических навыков
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Вводное занятие.

##### 1.1. Скалолазание как вид спорта. Связь со спелеотуризмом.

*Теория:* что такое скалолазание; естественные и искусственные препятствия; виды скалолазания; связь со спелеотуризмом; необходимое снаряжение.

##### 1.2. Техника безопасности.

*Теория:* ТБ на скалодроме; ТБ при работе с верхней и нижней страховкой; ТБ при работе со снаряжением; ТБ на естественных трассах; ТБ при срыве; команды; ТБ при построении трасс.

*Практика:* отработка теоретического материала на практике во время занятий.

#### 2. Физическая подготовка.

##### 2.1. Силовые упражнения.

*Теория:* необходимость физической подготовки; меры предосторожности.

*Практика:* приседания, отжимания, пресс

##### 2.2. Специальные упражнения.

*Теория:* психологическое напряжение во время прохождения трассы; психологические барьеры.

*Практика:* упражнения на гибкость, выносливость; растяжка мышц; расслабление. Концентрация во время лазания. Преодоление психологических барьеров.

#### 3. Техника лазания на стенке.

##### 3.1. Работа рук.

*Теория:* теоретические основы.

*Практика:* перехваты; откидка лево/право; работа рук при лазании по щелям; работа в динамике и статике; прохождение трассы на микрозацепах.

##### 3.2. Работа ног.

*Теория:* теоретические основы.

*Практика:* смена ног на зацепе; работа в динамике и статике; хождение траверсом; прохождение трассы на микрозацепах.

### **3.3. Микрозацепы.**

*Теория:* теоретические основы.

*Практика:* использование элементов микрозацепов, особенности прохождения трасс на микрозацепах.

### **3.4. Траверс.**

*Теория:* теоретические основы.

*Практика:* применение траверсов, особенности прохождения траверсов, работа со страховкой на траверсах.

### **3.5. Фиксация.**

*Теория:* теоретические основы.

*Практика:* умение зафиксировать положение своего тела на стенке; равновесие.

### **3.6. Отдых на трассе.**

*Теория:* теоретические основы.

*Практика:* отдых на стенке.

## **4. Страховка на стенке.**

### **4.1. Верхняя и нижняя страховка.**

*Теория:* основные понятия: верхняя и нижняя страховка. Динамическая страховка.

*Практика:* работа с верхней и нижней страховкой. Организация страховки.

### **4.2. Срыв.**

*Теория:* техника падения при срыве.

*Практика:* отработка срыва на трассе и работа с командами при срыве.

## **5. Самостоятельное построение трассы.**

### **5.1. Проработка трассы.**

*Теория:* правила построения трассы и организация страховки, учет особенности маршрута.

*Практика:* построение трассы на искусственном рельефе с использованием необходимых ресурсов с учетом определенных задач (тренировка, соревнования, отработка определенных навыков).

### **5.2. Построение трассы с применением траверсов.**

*Теория:* правила построения трассы и организация страховки, учет особенности маршрута.

*Практика:* применение теоретических знаний на практике, построение трассы на искусственном рельефе с организацией страховки.

### **5.3. Построение трассы на микрозацепах.**

*Теория:* правила построения трассы и организация страховки, учет особенности маршрута.

*Практика:* построение трассы с использованием микрозацепов, апробация трассы.

## **Итоговые занятия**

Итоговые занятия проводятся с целью проверки полученных теоретических и практических знаний. Форма аттестации – внутриклубные соревнования, участие в походах и туристских слетах. Кроме того, учитывается участие в творческих конкурсах, массовых мероприятиях и научно-практических конференциях.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения программы учащиеся достигнут следующих результатов:

*Предметные:*

- будут иметь представление о скалолазании, как специфической области человеческого знания;
- будут иметь общее представление о своеобразии смежных видах туризма;



- будут сформированы основные навыки и умения по скалолазанию;

*Метапредметные:*

- будут развиваться координация, равновесие, силовые качества и выносливость;
- будут формироваться навыки работы в команде.

*Личностные:*

- будет развиваться потребность к ведению здорового образа жизни через занятия спелеотуризмом;
- будут воспитываться основные человеческие качества: взаимовыручка, дружба, честность, бескорыстие, самостоятельность, отзывчивость;
- будут проявлять интерес к туризму как сфере раскрытия уникальных человеческих способностей.

## РАЗДЕЛ 2

### КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	36	36	72 часа 2 ч. в неделю	1 раз в неделю по 2 часа

На учебный год для каждой учебной группы в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» разрабатывается Рабочая программа, включающая календарный учебный график.

Рабочая программа оформляется в соответствии с локальным нормативным актом ДДТ им. В. Дубинина «Положением о дополнительной общеобразовательной программе» и утверждается Директором учреждения перед началом учебного года. Форма рабочей программы представлена в Приложении №1.

#### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проходят по адресу г. Новосибирск, ул. Карла Маркса, 27.

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

##### **Материально-техническое обеспечение.**

Занятия проводятся в учебном кабинете, спортивном зале. В наличии также имеется помещение для хранения туристского снаряжения. Учебный кабинет оборудован столами, стульями, экраном и проектором. Зал для спортивных тренировок оборудован скальной стенкой и распорным тренажером. Также есть комната-музей. Каждый обучающийся должен находиться на занятии в спортивной форме, сменной обуви, иметь перчатки.

##### **Перечень материально-технической базы**

- кабинет для теоретических занятий;
- стенка «Скалодром»;
- технические средства обучения (фотоаппарат, штатив, мультимедийное оборудование, компьютер, рации, стеклянные стеллажи для хранения образцов в музее);
- снаряжение и спортивное оборудование (для проведения занятий, походов и экспедиций, соревнований):
  - ✓ палатки
  - ✓ спальники
  - ✓ туристские коврики
  - ✓ тенты
  - ✓ рюкзаки
  - ✓ каски
  - ✓ транспортные мешки
  - ✓ веревки, репшнуры, тросы
  - ✓ газовые и мульти топливные горелки
  - ✓ костровой набор
  - ✓ котлы, посуда

- ✓ комплекты снаряжения СРТ (беседки, обвязки, кроли, жумары, рапиды, беседочные рапиды, карабины, усы, педали)
- ✓ перчатки
- ✓ блок ролики
- ✓ карабины

### **Методическое обеспечение**

1. Карты, схемы:
  - карты и схемы пещер;
  - карты местности разного масштаба.
2. Музейные экспонаты:
  - сталактиты, сталагмиты, натечная кора;
  - археологические экспонаты: кости медведя возрастом 3800 лет, копии ножей скифской культуры;
  - модель спелеолога;
  - раритетное снаряжение (история спелеологии);
  - фотографии.
3. Методические пособия:
  - «Тесты, задания, игры. Часть 1» - методическое пособие для педагогов дополнительного образования;
  - «Тесты, задания, игры. Часть 2» - методическое пособие для педагогов дополнительного образования;
  - Карточки – раздаточный материал для занятий;

### **Информационное обеспечение**

1. «В помощь юному спелеологу», информационно-методический комплекс спелеотуристского клуба «Солнышко»: <https://sites.google.com/view/speleo-solnishko/главная-страница>;
2. Страница сообщества спелеотуристского клуба «Солнышко» в социальной сети «ВКонтакте»: <https://vk.com/speleoclubsolnishko>
3. Видеофильмы о походах спелеотуристского клуба «Солнышко»;
4. «Планета Земля: пещеры», документальный сериал, Великобритания/США, 2006 г.;
5. «Азия навсегда!», документальный фильм, Россия, 2014 г.;
6. Слайдотека с фотографиями из истории клуба «Солнышко» разных лет;
7. Сайт Русского географического общества: <https://www.rgo.ru/ru/>;
8. Страница сообщества «Совет тренеров ФСТ г. Новосибирска» в социальной сети «ВКонтакте»: <https://vk.com/fst54>;
9. Сайт Федерального центра детско-юношеского туризма и краеведения: <http://turcentrf.ru/>;
10. Сайт новосибирского отделения Туристско-спортивного союза России: <http://no-tssr.ru>.

### **Кадровое обеспечение**

Педагоги, работающие по данной программе должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», владеть знаниями, навыками и умениями в области спелеотуризма, знаниями по доврачебной медицинской помощи. Для проведения занятий на договорных началах также привлекаются педагог-психолог, медицинский работник, опытные туристы-спелеологи.

## **2.3. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Оценка освоенных учащимися знаний, умений и навыков проходит в соответствии с локальным нормативным документом «Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости».

Оценка уровня освоения программы проходит 2 раза в год: в декабре; в апреле-мае.

Результаты диагностики выполнения образовательной программы фиксируются в ведомостях по четырем уровням:

- *минимальный уровень*: учащийся свободно ориентируется в большей степени в теоретическом материале, выполняет несложные задания под руководством педагога, в общих делах участвует без инициативы;
- *базовый уровень*: учащийся самостоятельно выполняет задания при некоторой помощи педагога, участвует в общих делах, владеет умениями и навыками в рамках образовательной программой, знает и применяет ТБ, иногда принимает участие в походах;
- *повышенный уровень*: учащийся свободно ориентируется в изученном материале и может рассказать другим, выполняет задания самостоятельно, проявляет инициативу в организации общих дел, в приобретении новых знаний и умений, принимает участие в большинстве походов;
- *творческий уровень*: учащийся, проявляя повышенный уровень освоения знаний, умений, способности, глубокую внутреннюю мотивацию, достигает высоких результатов в спортивно-туристской деятельности, оказывает помощь руководителю, принимает участие в походах выше 2 категории сложности. Также учитывается исследовательская деятельность – участие в исследовательских экспедициях и научно-практических конференциях.

### **Формы аттестации**

Целью проверки является установление реального уровня освоения теоретических и практических навыков, знаний и умений. При этом отслеживается динамика развития каждого ребенка.

Инструментарий: наблюдение и анализ руководителя, анкетирование, тестирование, опрос; практические задачи.

Самым простым и в тоже время самым качественным способом проверки теоретических знаний и практических навыков, является участие ребенка в походе, где он может проявить себя и на практике применить все то, чему успел научиться.

Для проведения анализа результатов аттестации используется система диагностики уровня освоения образовательной программы.

### **Система диагностики**

<i>Показатели результативности освоения образовательной программы</i>	<i>Метод диагностики</i>	<i>Периодичность проведения диагностики</i>
1.Уровень освоения теоретического содержания программы по спелеологии	Тест	Октябрь, декабрь, май (ежегодно)
2.Уровень освоения практических умений и навыков по спелеотуризму	Диагностическое задание	Октябрь, декабрь, май (ежегодно)
3.Динамика развития личностных качеств, предусмотренных в процессе освоения программы	Диагностическое педагогическое наблюдение	Октябрь, май (ежегодно)
4.Формирование мотивации к занятиям спелеотуризмом	Диагностическое педагогическое наблюдение	Октябрь, май (ежегодно)
	Анализ статистических данных	Декабрь, май (ежегодно)

### **Оценочные материалы**

*Тест* определяет уровень освоения теоретического материала, разработан для каждого года обучения, предполагает оценку теоретических знаний учащихся по следующим уровням: минимальный, базовый. Содержание уровней следующее: минимальный уровень - учащиеся получили общие представления о спелеологии и спелеотуризме; базовый – учащиеся в целом освоили теоретический материал программы, свободно ориентируются в его содержании.

*Диагностическое задание* определяет уровень освоения практических навыков по следующим уровням: минимальный – освоил некоторые практические умения; базовый – способен самостоятельно выполнять практические задания, выполняя требования ТБ; повышенный – выполняет задание правильно, самостоятельно и быстрее большинства учащихся; творческий – владея всеми практическими навыками повышенного уровня, дополнительно участвует в походах.

*Диагностическое педагогическое наблюдение* проводится с целью отслеживания динамики развития личностных качеств и уровня сформированности мотивации к занятиям, по определенному алгоритму, определяющему наблюдаемые показатели (качества, свойства) и фиксирующие частотность их проявления. Для повышения объективности педагогического наблюдения к нему привлекаются родители и школьные учителя, заполняющие бланки наблюдения по методу независимых характеристик.

*Анализ статистических показателей* предполагает фиксацию выбывших и прибывших учащихся. Сохранность контингента учащихся в ситуации добровольности посещения объединения спелеологии является важным показателем удовлетворённости детей занятиями и образовательным процессом в целом.

<b>Критерии оценки выполнения образовательной программы курса «Скалодром»</b>					
<i>Показатели</i>	<i>Минимальный</i>	<i>Базовый</i>	<i>Повышенный</i>	<i>Творческий</i>	<i>Методы и приемы диагностики</i>
1. Знание основных скалолазных навыков	Имеет общее представление о скалолазании, его связь со спелеотуризмом. Знает и применяет основные навыки техники скалолазания на искусственных препятствиях.	Умение оценить маршрут и применить нужную тактику прохождения трассы разного уровня сложности. Участие в соревнованиях среди воспитанников спелеоклуба «Солнышко».	Умение эффективно проходить трассу в уставшем состоянии; умение отдыхать на маршруте. Участие в походах с элементами скалолазания.	Самостоятельная организация маршрута на искусственных препятствиях (скалодром) разного уровня сложности.	Зачётные занятия, походы; наблюдения и анализ руководителя.
2. Знание ТБ при занятии спортивным скалолазанием	Знание основных требований ТБ при прохождении маршрута на искусственных препятствиях (скалодром). Знание «каманд».	Знание основных требований ТБ при прохождении маршрута на искусственных и естественных препятствиях. Умение работать со страховочной системой как в роли страхуемого, так и в роли страхующего. Умение организовать простейшую систему страховки. Умение вязать веревочную беседку.	Умение организовать страховку в нестандартной ситуации.	Умение грамотно провести вводный и текущий инструктаж по ТБ.	Зачётные занятия, походы; наблюдения и анализ руководителя.

## 2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методы (принципы) обучения

Основные методы и приемы, используемые на учебных занятиях Программы:

- словесные методы (лекция, беседа, рассказ) с использованием приемов: привлечения яркого фактического материала, опоры на явления окружающей жизни и опыт учащихся, побуждения учащихся к оценке и собственного отношения к изучаемым явлениям, анализа, синтеза, сравнения, систематизации и др.;
- наглядные методы (демонстрация, иллюстрация) с использованием условно-графической (карты, схемы) и экранной наглядности;
- практические методы - принцип связи обучения с практикой, который выражается использовании полученных знаний в решении практических задач;
- методы эмоционального стимулирования (создание ситуаций успеха в обучении, использование игровых форм организации учебной деятельности, постановка системы перспектив) с использованием приемов творческих заданий нарастающей сложности;
- методы организации взаимодействия учащихся и накопления социального опыта (работа в малых группах, постановка взаимных заданий, создание ситуаций совместных переживаний, организация работы инструкторов);
- методы развития творческих способностей и личностных качеств учащихся (решение творческих заданий, постановка проблемы или создание проблемной ситуации, дискуссия).

### Педагогические технологии

Педагогические технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, коллективной творческой деятельности и др.

Современные технологии: кейс-технология, технология самообучения.

Психолого-педагогические технологии: психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса; смена видов деятельности, создание психологически благоприятной атмосферы учебного занятия.

Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

### Формы организации учебного занятия

Форма организации учебного занятия – групповая.

### Алгоритм учебного занятия

Принимая во внимание возраст учащихся, практически все занятия строятся на игровой основе. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приёмов и ситуаций. Широкое внедрение игровых технологий создают условия для повышения качества обучения, развития познавательной активности и учебной мотивации школьников. Алгоритм может изменяться в каждом конкретном случае.

- Приветствие.
- Введение в новый материал занятия.
- Изложение нового материала.
- Связь с изученным ранее материалом.
- Закрепление: вопросы, небольшие тесты, игры.
- Заключение: подведение итогов, вопросы детей педагогу.

## 2.5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

**Цель программы:** личностное развитие школьников средствами туристско-краеведческой деятельности.

**Задачи:**

- воспитание трудолюбия как в учебных занятиях, так и в домашних делах, умения доводить начатое дело до конца;
- формирование знаний о своей малой Родине: знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, свою страну;
- формирование ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- формирование ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

### Календарный план воспитательной работы

№	Модуль	Мероприятие	Сроки	Ответственный
	<b>Ключевые дела Учреждения</b>	Туристский слет обучающихся ДДТ им. В. Дубинина	Сентябрь	Ситникова Г.В.
		Посвящение в обучающиеся ДДТ им. В. Дубинина по творческим объединениям	Сентябрь	Центр досуга Педагоги ТО
		Историческая неделя	Декабрь	Центр досуга Педагоги ТО
		Праздничные мероприятия, посвященные Дню Защитника отечества	Февраль	Центр досуга Педагоги ТО
	<b>Традиционные дела внешнесистемного характера</b>	Традиционные открытые личные соревнования по спортивному ориентированию бегом среди обучающихся г. Новосибирска и НСО «Золотая осень»	Сентябрь	Педагоги ТО
		Культурно-просветительская акция «Краеведческий эрудит: Новосибирск - 130», приуроченной к 130-летию г. Новосибирска	Ноябрь	Педагоги ТО
		Звездный поход на лыжах по Новосибирской области, посвященный Дню защитника отечества	Февраль	Педагоги ТО
		Открытые городские соревнования по лыжному многоборью в честь Дня Защитника Отечества	Февраль	Педагоги ТО
		Открытые городские соревнования по спортивному ориентированию, посвященные Международному Дню защиты детей	Июнь	Педагоги То
		Фестиваль детского творчества «Звёзды нашего дома»		
	<b>Модуль «Профессиональное самоопределение»</b>	Социальный проект по актуализации социального и профессионального самоопределения «Путь в призвание» Творческие встречи со специалистами разных профессий	В течение учебного года	Педагоги ТО



		Тематические экскурсии в профессиональные учреждения г. Новосибирска		
	<b>Модуль «Каникулы»</b>	Спортивно-туристские и спелеологические походы различной сложности	В течение учебного года	Педагоги ТО
	<b>Модуль «Взаимодействие с семьей»</b>	Тематический блог Спелеоклуб «Солнышко» <a href="https://vk.com/speleoclubsolnishko">https://vk.com/speleoclubsolnishko</a>	В течение учебного года	Педагоги ТО
		Родительские собрания		

### Планируемые результаты:

- проявление трудолюбия как в учебных занятиях, так и в домашних делах, умение доводить начатое дело до конца;
- сформированность начальных представлений о малой Родине, знание символов и атрибутов своей страны и своего города.;
- сформированность ценностных отношений к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- сформированность ценностных отношений к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### Нормативные документы

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. 01.05.2024);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
5. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
6. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (с изм. от 15.05.2023);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. от 02.02.2021);
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам,

образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»/

### **Методические рекомендации**

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

2. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны.- (письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 № АБ-3935/06);

3. Актуализированный Перечень приоритетных направлений обновления содержания и технологий дополнительного образования по направленностям (физкультурно-спортивной, художественной, социально-гуманитарной, технической, естественнонаучной, туристско-краеведческой) на 2023 год (*утвержден Протоколом заседания Рабочей группы по дополнительному образованию детей Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха от 22.03.2023 года № Д06-23/06пр*) (<https://modnso.ru/upload/iblock/76e/76e609d8f29500d268234383ffb85361.pdf> );

### **Методические рекомендации РМЦ:**

1. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – 3-е изд., изм. и дополн. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2023. – 78 с. <https://modnso.ru/upload/iblock/822/8222ff54cce8d81ba9252a8b4fd01911.pdf>

### **Литература, использованная при составлении программы**

1. Бабкин А.В. Специальные виды туризма. – Ростов на Дону: Феникс, 2008. – 252 с.
2. Вистингаузен В.К. Спелеологические исследования на Алтае // Алтайский сборник, Вып. 21, Барнаул, 2004. – 256 с.
3. Голованов В.П. Педагогический потенциал детско-юношеского туризма. // Теория и практика дополнительного образования, 2010, № 9, стр. 8-10. [http://madut.narod.ru/ak\\_bibl/2010\\_9/golov1.html](http://madut.narod.ru/ak_bibl/2010_9/golov1.html)
4. Долотов Ю. А. Типология спелеологических объектов // Спелеология и спелестология: развитие и взаимодействие наук: мат-лы междунар. науч.-практ. конф. (16-20 ноября 2010 г., Набережные Челны). Набережные Челны: НГПИ, 2010. - 236-250 с.
5. Дрогов И.А. Подготовка инструкторов детско-юношеского туризма. М. : ФЦДЮТиК, 2004.

6. Единая всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов (ЕВСКТМ) (категорирование маршрута и его определяющих препятствий (факторов) М.: Институт психологии РАН, 1998. - 98 с.
7. Еремина Т.И. – Организация туристско-краеведческой работы в учреждении дополнительного образования, Внешкольник №3 (171) / 2016.
8. Ермакова И.С. – Основы спелеотуризма, дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа – ГБУ ДО ДДТ Красносельского района Санкт-Петербурга, 2016. [http://ddtks.ru/programmy/sportivno-turistskij/turistskoe/programma\\_osnovy\\_speleoturizma.pdf](http://ddtks.ru/programmy/sportivno-turistskij/turistskoe/programma_osnovy_speleoturizma.pdf)
9. Матянина Т. И., Логинова А. А. Использование возможностей клуба как формы дополнительного образования детей и подростков для их успешной социализации [Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Чита, январь 2015 г.). – Чита: Издательство Молодой ученый, 2015. – С. 121-122. <https://moluch.ru/conf/ped/archive/146/6959/>
10. Остапец-Свешников А.А. Система туристско-краеведческой деятельности общеобразовательной школы: Автореф. дис.. док. пед. наук. -М., 1989.- 33с.
11. Сиволобова Н.А., Шадрин Т.М., Луценко И.В. – Особенности диагностики и формирования социальной компетентности обучающихся в учреждении дополнительного образования, Внешкольник №5 (173) / 2016.
12. Феденков А.П. – Формирование коммуникативных универсальных учебных действий на занятиях по туризму, Дополнительное образование и воспитание. № 10, 2016.

#### **Литература для учащихся:**

1. Белоусова Т. М. Тайны затерянных подземелий. М.: Астрель, 2009. – 541 с.
2. Дублянский В.Н. Занимательная спелеология. Урал LTD.,2000. – 365 с.
3. Мальцев В. Пещера мечты пещера судьбы. Назрань: Астрель LTD, 1987. – 606 с.
4. Сиффр М. В безднах земли. М.: Прогресс, 1982. – 392 с.
5. Союз добровольцев-спасателей Правила транспортировки пострадавшего по технике Speleo Secours Francais, редакция вторая. – СПб, 2016. [www.petzl.ru](http://www.petzl.ru)

МБУДО ДДТ им. В.Дубинина

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ Л.В. Третьякова

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.

**Рабочая программа на 2024- 2025 учебный год  
«Скалодром»**

**спелеотуристского клуба «Солнышко»**

Педагог дополнительного образования Ситникова Александра Евгеньевна

**Организационное состояние на текущий учебный год**

Группа № \_\_ (заполняется согласно организационному состоянию творческого объединения)

Возраст учащихся \_\_\_\_\_ лет

Год обучения: \_\_

Количество часов по программе: \_\_\_\_\_

Количество часов в 202\_\_- 202\_\_ учебном году: \_\_\_\_\_ (заполняется при необходимости корректировки)

**Место проведения занятий:** К.Маркса, 27

**Время проведения занятий:** заполняется после утверждения расписания на учебный год

**Календарный учебный график**

№	Дата	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.		Беседа	2	Вводное занятие. Скалолазание как вид спорта. Связь со спелеотуризмом.	Опрос
2.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Техника безопасности на скалодроме при работе со снаряжением.	Наблюдение и анализ педагога
3.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Физ. подготовка. ТБ при работе с верхней и нижней страховкой и при работе на естественных трассах.	Наблюдение и анализ педагога
4.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Психологическая подготовка. Преодоление психологических барьеров. Упражнения на расслабление.	Наблюдение и анализ педагога
5.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Физ. подготовка. упражнения на гибкость. Концентрация во время лазания.	Наблюдение и анализ педагога
6.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Физ. подготовка. ТБ при работе со снаряжением. Работа рук и ног на трассе.	Наблюдение и анализ педагога
7.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Силовые упражнения. Упражнения на расслабление мышц. Прохождение комплексной трассы.	Наблюдение и анализ педагога
8.		Практика на скальной стенке	2	Спец. упражнения на работу мышц пальцев. Расслабление мышц.	Наблюдение и анализ педагога
9.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Физ. подготовка. ТБ команды. Техника распора.	Наблюдение и анализ педагога
10.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Скалолазание в пещерах при первопрохождениях.	Наблюдение и анализ педагога

11.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Физ. подготовка. Расслабление мышц. Отдых на трассе.	Наблюдение и анализ педагога
12.		Практика на скальной стенке	2	Физ. подготовка. Прохождение комплексной трассы.	Наблюдение и анализ педагога
13.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Спец. упражнения. Прохождение трассы, корректировка.	Наблюдение и анализ педагога
14.		Лекция. Практика на скальной стенке		Физ. подготовка. Работа рук и ног на трассе. Прохождение трассы на микрозацепах.	Наблюдение и анализ педагога
15.		Практика на скальной стенке	2	Итоговое занятие. Физ. подготовка. ТБ при прохождении трасс на естественном рельефе.	Теоретические вопросы по ТБ; проверка практических навыков.
16.		Практика на скальной стенке	2	Прохождение комплексной трассы. Смена ног на зацепе. Работа в динамике и статике.	Наблюдение и анализ педагога
17.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Силовые упражнения. Перехваты. Откидка лево/право.	Наблюдение и анализ педагога
18.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Физ. подготовка. работа рук при лазании по щелям; работа в динамике и статике.	Наблюдение и анализ педагога
19.		Практика на скальной стенке	2	Физ. подготовка. Прохождение трассы на микрозацепах.	Наблюдение и анализ педагога
20.		Практика на скальной стенке	2	Силовые упражнения. Использование элементов микрозацепов,	Наблюдение и анализ педагога
21.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Физ. подготовка. Особенности прохождения трасс на микрозацепах.	Наблюдение и анализ педагога
22.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Физ. подготовка. Работа в динамике и статике.	Наблюдение и анализ педагога
23.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Физ. подготовка. Хожение траверсом. Применение траверсов.	Наблюдение и анализ педагога
24.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Силовые упражнения. Особенности прохождения траверсов.	Наблюдение и анализ педагога
25.		Практика на скальной стенке	2	Физ. подготовка. Работа со страховкой на траверсах.	Наблюдение и анализ педагога
26.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Физ. подготовка. Фиксация положения тела на стенке.	Наблюдение и анализ педагога
27.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Физ. подготовка. Равновесие. Упражнения на равновесие.	Наблюдение и анализ педагога
28.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Отдых на трассе. Теоретические основы. Организация страховки.	Беседа. наблюдение
29.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Силовые упражнения. Отдых на стенке. Прохождение комплексной трассы.	Наблюдение и анализ педагога
30.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Техника падения при срыве. Отработка срыва на трассе.	Беседа. наблюдение
31.		Практика на скальной стенке	2	Физ. подготовка. Работа с командами при срыве.	Наблюдение и анализ педагога
32.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Силовые упражнения. Правила построения трассы и организация страховки.	Беседа. наблюдение

33.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	Физ. подготовка. Построение трассы на искусственном рельефе с организацией страховки.	Наблюдение и анализ педагога
34.		Лекция. Практика на скальной стенке	2	ТБ при построении трасс. Учет особенности маршрута.	Наблюдение и анализ педагога
35.		Практика на скальной стенке	2	Итоговое занятие за год. Применение теоретических знаний на практике, построение трассы на искусственном рельефе с организацией страховки.	Опрос, проверка практических навыков.
36.		Практика на скальной стенке	2	Физ. подготовка. Самостоятельное построение трассы.	Наблюдение и анализ педагога

## Диагностические материалы

## Тест №1

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

- 1. Узел встречная восьмерка используется:**
  - А. для связывания веревок разного диаметра;
  - Б. для связывания веревок одного диаметра;
  - В. для связывания буйных спелеологов.
- 2. Булинь не вяжется:**
  - А. на морозе;
  - Б. без помощи друга;
  - В. без контрольного узла.
- 3. Булинь вяжется как можно плотнее к телу, чтобы:**
  - А. было труднее дышать;
  - Б. не выскользнуть из петли;
  - В. не ругались руководители.
- 4. Для подъема по веревке используют:**
  - А. зубы;
  - Б. жумар;
  - В. волшебную силу.
  - Г. кроль.
- 5. Каска нужна для того, чтобы:**
  - А. не замарать волосы на голове;
  - Б. чтобы защитить голову;
  - В. для красоты.
- 6. Распор может быть:**
  - А. руки – ноги
  - Б. спина – ноги
  - В. голова – ноги
  - Г. нога-нога
  - Д. ни один ответ не верен
- 7. Железное снаряжение нельзя бросать, потому что:**
  - А. ему больно и обидно;
  - Б. образуются микротрещины, из-за которых может сломаться снаряжение;
  - В. руководители ругаются.

## Тест №2

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

1. На забухтованную веревку накладывают:

- А. руки
- Б. печать
- В. марку
- Г. ничего

2. Транспортные мешки – это:

- А. мешки, которые можно возить только в общественном транспорте
- Б. мешки, которые можно использовать вместо какого-либо транспорта
- В. мешки, в которых можно транспортировать снаряжение по пещере
- Г. мешки, в которых можно транспортировать по пещере уставшего товарища

3. При перестежке нужно:

- А. оставаться минимум на одной точке крепления
- Б. оставаться минимум на двух точках крепления
- В. оставаться максимум на двух точках крепления

4. Для спуска по веревке используют:

- А. плечи товарища
- Б. рапид
- В. решетку
- Д. кроль

5. Кроль – это:

- А. большой кролик
- Б. устройство для спуска по веревке
- В. устройство для подъема по веревке
- Г. вид карабина

6. Узел «Пчелка»:

- А. можно нагружать в две стороны;
- Б. можно нагружать в три стороны;
- В. нельзя нагружать.

7. Страховка считается нижней, если:

- А. веревка относительно лезущего уходит вниз;
- Б. страхующий стоит снизу относительно лезущего;
- В. веревка относительно лезущего идет через верхнюю точку крепления к страхующему  
внизу;



Г. ни один ответ не верен.

*Тест №3*

Фамилия, имя \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

**1. Веревку нужно хранить:**

- А. под прямыми солнечными лучами;
- Б. в темном прохладном помещении;
- В. под ванной, предварительно измазав глиной.

**2. Прочность веревки уменьшается:**

- А. на перегибах;
- Б. в местах завязывания узлов;
- В. при намокании;
- Г. при неправильном хранении;
- Д. все варианты верны.

**3. Спуск «коромыслом» - это:**

- А. спуск на специальном спелеоснаряжении в виде коромысла;
- Б. спуск вверх ногами;
- В. спуск, при котором веревка обматывается вокруг растянутых в стороны рук.

**4. По техническим характеристикам веревки делятся на:**

- А. динамические и статические;
- Б. чистые и грязные;
- В. красивые и некрасивые.

**5. Веревка считается непригодной для использования, если:**

- А. Если имеет длину, меньше высоты провешиваемого участка
- Б. Если имеет длину, больше высоты провешиваемого участка
- В. На веревке присутствуют утолщения или потертости (дефекты)
- Г. Веревка покрыта слоем глины
- Д. На веревке завязан узел

**6. Жумар не пригоден для использования, если:**

- А. Проскальзывает на веревке
- Б. Стерты зубцы на кулачке
- В. Стерлась краска на щечке
- Г. Визуально видно расхлябанность механизма зажима веревки
- Д. Тело и ручка жумара разного цвета.
- Е. Если изношенный кулачек был заменен на новый

**7. Решетку нельзя использовать, если:**

- А. Свободно вращается стопорная гайка
- Б. Бабышки протерты на  $1/3$
- В. Бабышки протерты на  $1/2$
- Г. Бабышки изготовлены из алюминия
- Д. Бабышки изготовлены из стали
- Е. Бабышки изготовлены из пенопласта

**8. При работе с веревкой необходимо:**

- А. Заземлить себя медным проводом
- Б. Защитить руки перчатками или верхонками
- В. Смазать руки защитным кремом
- Г. Поплывать на ладошки

**9. Для избегания «выползания» ремня из пряжки подвесной системы нужно:**

- А. Обмотать его скотчем
- Б. Скрепить степлером
- В. Пропустить ремень через пряжку в обратную сторону
- Г. Вежливо попросить ремень не выползать из пряжки

**10. Веревка теряет прочность:**

- А. При намокании
- Б. После использования женщиной
- В. В местах завязывания узлов
- Г. При спуске «коромыслом»
- Д. После критической нагрузки
- Е. При потертости оплетки

Игры и задания

Задание: найдите 14 названий снаряжения (слова могут читаться в любом направлении).

Р	Б	Ю	П	И	Г	Г	К	Ь	Л	О	Р	К	Я
К	А	Р	А	Б	И	Н	Т	З	Я	Ц	Й	Ь	А
П	Р	У	Ы	Ф	А	К	В	Ё	Р	Е	В	М	К
М	Н	С	Г	Э	Ж	Т	Е	Ц	Ю	М	И	С	С
Ж	У	М	А	Р	Ы	К	Е	Н	О	Й	А	Н	А
И	А	Т	О	К	Р	Е	У	Т	У	Ц	К	Г	К
Й	А	К	Т	Ё	Ш	Е	Р	Ъ	Ф	У	Д	Щ	П
О	М	Т	Я	Р	Е	Е	Г	Ж	Т	Е	Е	З	О
К	Э	Р	Ч	И	Т	Ш	З	Х	А	Н	С	Ь	Б
А	К	А	Р	Ф	О	Н	А	Р	Ь	Ш	Е	Ю	В
З	Ш	П	И	А	В	В	О	Л	Ь	П	Б	А	Я
К	И	И	М	К	Ь	Л	А	Д	Е	П	Х	О	З
Ю	З	Д	Д	Е	Ы	Р	У	Д	Г	Я	Ю	Р	К
Р	Ф	О	О	С	П	А	Л	Ь	Н	И	К	Т	А

Задание: найдите 7 названий узлов (слова могут читаться в любом направлении).

К	О	Н	Т	Р	О	Л	Ь	Н	Ы	Й	М
Р	О	Л	Д	И	Е	С	К	В	Ы	Ч	Т
Й	И	Щ	Ю	А	В	Ы	Т	А	В	Х	С
Х	Ъ	Н	Е	И	О	Ы	В	А	А	Т	К
Э	В	Ы	Ф	И	Т	Е	Й	Ъ	К	С	И
С	Т	Р	Е	М	Я	Д	Ж	Т	Р	Б	Н
Л	Ч	Т	Р	У	Н	О	Ь	А	Ё	К	Д
П	И	Э	А	С	П	Л	Н	П	М	Н	О
У	К	Е	Н	И	Т	В	И	Л	Ь	Ц	В
Ы	Ц	И	Т	О	Ь	А	Л	Д	С	Ч	О
П	Р	Я	М	О	Й	П	У	Э	О	И	Р
У	Ъ	Э	Ю	М	И	М	Б	П	С	З	П



Задание 1: подпишите название каждого снаряжения (*примечание: для детей помладше можно предложить варианты названий снаряжения. Тогда задание может быть таким: соедините стрелочками названия снаряжений с картинками*).

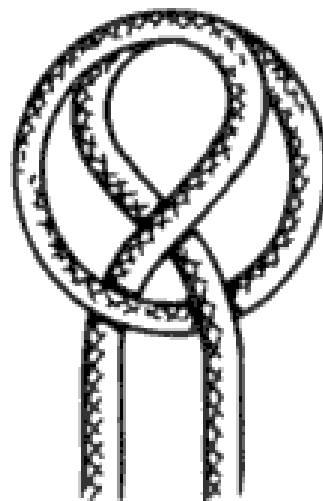
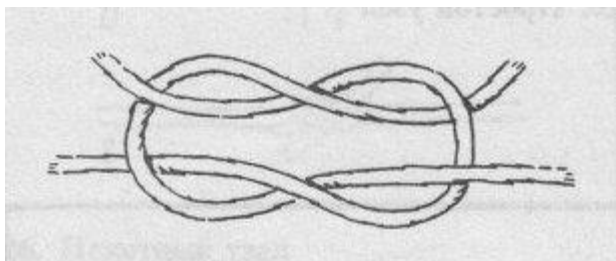
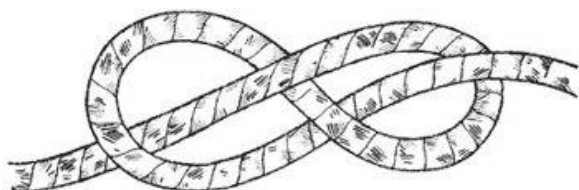
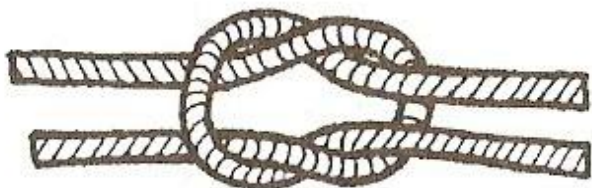
Задание 2: найдите и обведите все муфты.



www.vento.ru



Задание 3: подпишите название каждого узла (*примечание:* для детей помладше можно предложить варианты названий узлов. Тогда задание может быть таким: соедините стрелочками названия узлов с картинками).



### **Игры на командобразование**

#### **«Колодец»**

*Цель:* знакомство со снаряжением для спуска и подъема по веревке, развитие коммуникативных и командных навыков.

*Ход занятия:* «Сегодня ваша дружная команда попала в весьма затруднительное положение: пока вы все спали, Белый спелеолог пошутил над вами и одной половине группы положил только устройства для спуска по веревке, а другой – только для подъема. Но вот беда, какое снаряжение для чего вы то и не знаете! А узнавать вам эти знания придется самостоятельно методом проб и ошибок».

Разделение на группы проходит методом жеребьевки. Одной группе выдается снаряжение для подъема по веревке (жумар, кроль), другой для спуска (решетка, стопер). Задача: понять принцип действия снаряжения.

Второй этап занятия: дети разбиваются по парам по принципу «жумар-решетка» и делятся друг с другом полученными знаниями.

#### **«Паутинка»**

*Цель:* знакомство с принципом работы карабина, приобретение знаний о технике безопасности при работе со снаряжением и пребыванием на навеске, развитие коммуникативных и командных навыков.

*Ход занятия:* заранее перед занятием натягивается «паутина» из веревок. Детям объясняются правила игры:

- На «навеске» должен находиться только 1 человек (исключение - голящий)
- При перестежке один карабин обязательно должен оставаться на одной из «навесок»
- 1 или 2 голящих (в зависимости от количества людей)

Суть игры – обычные «догоняшки», которые ограничиваются количеством ходов – веревкой.

Таблицы наблюдения

№	Параметры	Оценка, где 1 – это минимум, а 5 – это максимум				
		1	2	3	4	5
1	Работа ног					
2	Работа рук					
3	Использование микрозацепов					
4	Использование распорной техники					
5	Умение отдыхать на трассе					
6	Использование техники переноса тяжести тела					
7	Владение навыками правильного падения					
8	Прохождение траверса					
9	Прохождение дистанции с нижней страховкой					
10	Организация верхней страховки					

№	Параметры	Оценка			
		Всегда	Часто, в большинстве случаев	Иногда, довольно редко	Практически никогда
1	Оценивает трассу перед стартом				
2	Работа с голосовыми командами				
3	Взаимодействие со страхующим				
4	Концентрация внимания на трассе во время усталости				
5	Соблюдение техники безопасности				