Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Республиканский детский оздоровительно-образовательный центр туризма, краеведения и экскурсий

ПРИНЯТО И РАССМОТРЕНО
На заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от «01» сентября 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБУ ДО РДООЦТКиЭ
_____ Р.Н. Рахматуллин
Приказ № 138/3 от «19» сентября 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«ПОКОРИТЕЛИ ВЕРШИН»

Направленность:	Физкультурно-спортивная
Уровень освоения:	Общекультурный
Возраст обучающихся:	5-10 лет
Срок реализации:	1 год
Степень авторства:	Модифицированная
Фамилия, имя, отчество:	Сайфуллин Ришат Рэзяпович
Должность:	Педагог дополнительного образования
Категория:	Первая

Уфа – 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Покорители вершин» (далее – программа) разработана в соответствии с основными нормативными правовыми документами, регламентирующими организацию образовательной деятельности по программам в образовательных организациях, в том числе:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.12г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15г. № 09-3242;
- Методическими рекомендациями «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.06г. № 06-1844;
- СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года N 28;
- Уставом Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Республиканский детский оздоровительно-образовательный центр туризма, краеведения и экскурсий.

Направленность программы. Программа «Покорители вершин» является общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. По степени авторства программа – модифицированная и разработана на основе программы «Скалолазание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (составители: Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В., Першин В.Н. и др.).

Актуальность программы связана с развивающим и воспитательным потенциалом скалолазания, как вида деятельности. Помимо физических нагрузок, обеспечивающих физическое развитие, занятия скалолазанием способствуют развитию памяти, внимания, мышления, воспитанию трудолюбия, волевых качеств и сильных черт личности. Скалолазание – это больше, чем просто спорт, это разумный компромисс между умственной и физической нагрузкой.

Новизна и отличительная особенность программы в том, что программа направлена на развитие навыков скалолазания обучающихся на искусственном рельефе, на формирование здорового образа жизни, создание условий для развития социально-активной личности обучающихся через занятие скалолазанием.

Педагогическая целесообразность. Программа предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами скалолазания и туризма под руководством педагога дополнительного образования таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную сферу

ребенка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природной и социальной средой.

Цель программы – способствовать формированию умения адаптироваться и социализироваться под настоящую ситуацию путем спортивной деятельности.

Данная цель реализуется через решение следующих задач:

1. Обучающие задачи:
- сформировать систему основных понятий в области физической культуры;
- расширение кругозора и повышение уровня знаний о скалолазании обучающихся;
- приобретение обучающимся начальных навыков работы со снаряжением.

2. Развивающие задачи:
- создание условий для развития теоретического и диалектического мышления обучающихся;
- создание условий для поддержания высокого уровня познавательной активности обучающихся;
- мотивировать стремлению к спортивной деятельности.

3. Воспитательные задачи:
- содействие гармоничному развитию личности;
- укрепление физического здоровья обучающихся;
- воспитание бережного отношения к окружающему миру;
- обеспечение социальной адаптации обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование самостоятельности и волевых качеств в любой обстановке;
- умение вести себя в коллективе.

Условия реализации программы. Программа предназначена для занятий скалолазанием детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 5 до 10 лет при наличии медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками, соревнованиям и походам.

Объединение разновозрастное. Занятия строятся по принципу: вариативности и разноуровневости. Количество обучающихся в объединении – 6 обучающихся.

Содержание программы рассчитано на 1 год занятий. Учебная программа рассчитана на 216 часов на каждый год обучения. Запланированный срок реализации программы реален для достижения результатов.

Режим занятий определяется в соответствии с нормами САНПиН. Занятия в группе проводятся 2(3) раза в неделю в соответствии с расписанием. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические и практические. Продолжительность занятий – 45 минут. После каждого академического часа занятий предусмотрена динамическая пауза в 10 минут. Занятия проводятся в течение учебного года, включая каникулярное время.

Форма обучения – очная. По целевому ориентированию программа ознакомительного уровня, по уровню усвоения программа углубленного уровня.

Формы организации деятельности: групповая форма с индивидуальным подходом.

Планируемые предметные результаты:
- сформированность знаний в области скалолазания;

– сформированность знаний, умений и навыков в области туризма.

Планируемые личностные результаты:

– расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
– сформированность понимания роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.
– умения управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
– способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий
– умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Планируемые метапредметные результаты:

– способность выбора правил познания окружающего мира; – умение учить себя самостоятельно, умение отделять известное от неизвестного и высказывать предположение о содержании неизвестного;
– самостоятельно вести процесс поиска в исследованиях;
– сформированность творческого мышления обучающихся.

Методы диагностики успешности овладения обучающимися содержанием программы.

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных зачетов на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в объединении являются выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовки, навыков скалолазания и тестовых заданий по теории. Способом определения полноты реализации и результативности программы является: тестирование, анкетирование, беседа, наблюдение, соревнование и др.

Формы аттестации и оценочные материалы. Входной контроль осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности обучающихся, осуществляется педагогом в форме тестирования.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической

подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в конце обучения по программе с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов и экзаменационных билетов (теория), выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовке скалолаза. Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов.

Перед началом занятий проходит входной контроль в форме опроса и сдачи необходимого комплекса упражнений с целью оценки исходного уровня знаний обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ «ПОКОРИТЕЛИ ВЕРШИН» ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
	Введение в программу	6	6	0	Устный опрос, тест
I	Правила поведения и техника безопасности на занятиях на скалодроме и естественном рельефе	12	4	8	
II	Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль	4	2	2	тест
III	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь	4	2	2	Практическое задание
IV	Техника лазания на искусственном рельефе	32	8	24	
V	Техника страховки на искусственном рельефе	26	6	20	
VI	Лазание на тренажере «искусственная скала» - общая физическая подготовка	60	4	56	
VII	Лазание на тренажере «искусственная скала» - специальная физическая подготовка	58	4	54	
VIII	Виды соревнований по скалолазанию	10	2	8	
IX	Подведение итогов года	6	0	6	тест
	Итого:	216	36	180	

СОДЕРЖАНИЕ

Введение в программу (6 часов)

Теория. Развитие скалолазания в России. Обзор развития скалолазания в нашей стране и за рубежом. Международные турниры по скалолазанию. Чемпионаты мира, Европы. Скалолазные тренажеры. Скалолазные районы мира. Встреча с ведущими спортсменами Республики Башкортостан. Развитие параскалолазания в России. Отличительные особенности параскалолазания от скалолазания (6 часов).

Раздел 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях на скалодроме и естественном рельефе (12 часов)

Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях на скалодроме. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и на тренажере. Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалодроме. Организация и требования, предъявляемые к верхней страховке (4 часа).

Практика. Правила поведения и техника безопасности на занятиях на естественном рельефе, просмотр видео фильмов по скалолазанию. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и на тренажере (8 часов).

Раздел 2. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль (4 часа)

Теория. Медицинские допуски, самоконтроль, адаптация занимающегося (2 часа).

Практика. Сдача входных нормативов (2 часа).

Раздел 3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь (4 часа)

Теория. Просмотр специального снаряжение скалолаза, одежды обуви, мешочки, магнезия. Страховочные веревки для верхней страховки и страховочные системы (2 часа).

Практика. Подбор изученного в теоретической части снаряжения (2 часа).

Раздел 4. Техника лазания на искусственном рельефе (32 часа)

Теория. Адаптация техники лазания для занимающегося (8 часов)

Практика. Подбор и прохождение специальных трасс для занимающегося (24 часа)

Раздел 5. Техника страховки на искусственном рельефе (26 часов)

Теория. Объяснение техники страховки, основных правил и норм. Изучения методов использования страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Методов верхней страховки (6 часов).

Практика. Применение на практике полученных теоретических знаний по страховке напарника (20 часов).

Раздел 6. Лазание на тренажере «искусственная скала» - общая физическая подготовка (60 часов)

Теория. Обучение и тренировочные упражнения как средства укрепления здоровья. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности (4 часа).

Практика. Основы лазания в дисциплинах: «трудность»; «скорость»; «болдеринг». Правила участия в соревнованиях по скалолазанию (60 часов).

Раздел 7. Лазание на тренажере «искусственная скала» - специальная физическая подготовка (58 часов)

Теория. Характеристика применения средств специальной физической подготовки занимающихся (4 часа).

Практика. Упражнения на изучение приемов лазания, изучение перехватов на зацепах. Вис на специально оборудованной планке для цепкости пальцев, упражнения для изучения перехватов. Увеличение силовой выносливости. Увеличение объемов лазания. Постановка техники упражнения «Подтягивание на перекладине». Работа с мышцами кора и поясничного отдела. Постановка техники работы ног, специализированные упражнения и тренажеры (54 часа).

Раздел 8. Виды соревнований по скалолазанию (10 часов)

Теория. Виды соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов (2 часа).

Практика. Посещение соревнований по скалолазанию и возможное участие в них (8 часов).

Раздел 9. Подведение итогов года (8 часов)

Практика. Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке. Сдача нормативов на знание правил техники безопасности. Анализ результатов соревнований (8 часов).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В соответствии с возрастными особенностями обучающихся используются разнообразные формы организации занятий и методы обучения.

Занятия в учебном кабинете состоят из теоретической и практической части. Основная цель теоретической части – вооружение обучающихся системой знаний. Теоретическая часть включает следующие методы обучения: беседы, рассказы, устное изложение, объяснение; для лучшего усвоения учебного материала на занятиях используются наглядные методы – показ наглядных пособий, презентаций, учебных фильмов.

Основная цель практической части – формирование у обучающихся умений. Практическая часть занятий включает следующие методы обучения: учебно-деятельностную игру обучающихся, выполнение практических заданий, физической подготовке, краеведческие наблюдения на природе, сбор краеведческого материала, проведение природоохранных мероприятий.

Формы организации обучения - лекция, практическая работа, экскурсия, конкурс, соревнование, занятие – игра, защита проектов, игра – путешествие, круглый стол, открытое занятие.

Вне сетки часов происходит участие в походах, в туристских слетах, краеведческих конкурсах, проектной деятельности.

Для подтверждения достоверности полученных результатов освоения образовательной программы используются документальные формы подведения итогов. К ним относятся: карты оценки результатов освоения образовательной программы.

МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение включает:

Спортзал,
2 шведские стенки;
6 гимнастических скамеек;
2 стола, 2 стула;
1 турник, 4 корзины баскетбольные с сеткой для мяча.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога дополнительного образования:

1. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, Анита-пресс, 2005. 256с.
2. Кестермейер Г., Примеров В.П. Спортивное скалолазание: первое приближение. Екатеринбург 2010, 112с.
3. Кузнецова Е.В., Байковский Ю.В., Першин В.Н., Демура Н.А., Кауров В.О. Скалолазание: примерная программа спортивной подотовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006. – 74 с.
4. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987.
5. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
6. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Федерация скалолазания России – М.: 2012.
8. Спортивное скалолазание – http://www.rusclimbing.ru
9. Комков БС. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985.
10. Колчанова В.П. Совершенствование подгтовки начинающих скалолазов. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф.Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2001.

Для обучающихся:

11. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001–2005гг. Часть 1.– М.: Советский спорт,2002.–376с.
12. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза.–М:Фис,1987.–256с.
13. Хаттинг Г.«Скалолазание: Базовое руководство по снаряжению и

техническому оснащению».–М.:Гранд-Фаир,2006.–254с.

Интернет-ресурсы:

14. https://edu.gov.ru/–Министерство Просвещения РФ
15. http://www.minsport.gov.ru/sport/–Министерство спорта РФ
16. http://www.c-f-r.ru–Федерация скалолазания России
17. http://www.alpinism.ru–интернет-страница об альпинизме
18. http://www.rockclimbing.ru–журнал о скалолазании

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тесты к разделу Введение в программу
Правила поведения и техника безопасности на занятиях на скалодроме и естественном рельефе.

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

А. Одна
Б. Две
В. Три

2. Если при лазании вверх от скалы откололся камень, что ты должен крикнуть, чтобы предупредить тех, кто внизу?

А. Воздух!
Б. Камень!
В. Осторожно!

3. При страховке через спусковое устройство, какая часть веревки является основной, которую ни в коем случае нельзя выпускать из рук?

А. Та, что лежит на земле.
Б. Та, что идёт вверх.
В. Обе.

4. Можно ли лазать до того, как тренер всё проверил и разрешил лезть?

А. Можно.
Б. Можно, если уверен, что всё правильно сделал.
В. Нельзя.

5. Каким узлом нужно привязываться к веревке, при лазании с верхней страховкой?

А. Двойным узлом.
Б. Булинём
В. Восьмеркой с контрольным узлом.

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

А. Каждый раз перед тем, как лезть.
Б. Если в этот день по ней еще никто не лазал; и после дождя.
В. Только если веревка совсем новая.

7. При надевании обвязки необходимо:

А. Завязать узел на конце поясного ремня
Б. Сделать обратный ход в пряжке на поясном ремне.
В. Привязать конец поясного ремня к обвязке

8. При страховке на скалах, на страхующем всегда должны быть надеты:

А. Головной убор (кепка, панама)

Б. Солнцезащитные очки
В. Каска

9. При лазании с верхней страховкой следить за тем, чтобы веревка находилась в правильном положении и не цеплялась за неровности рельефа, должен, в первую очередь:

А. Сам лезущий
Б. Страховщик
В. Тренер

10. Перед тем, как лезть трассу, необходимо:

А. Сказать: « Я полез»
Б. Окликнуть страховщика
В. Спросить, готова ли страховка и убедиться в её готовности.

11. Сидеть у скалы спиной к ней:

А. Разрешается в каске
Б. Запрещается.
В. Запрещается, если сверху кто-то лезет.

12. В процессе лазания использование страховочных крючьев/шлямбуров:

А. Разрешено.
Б. Разрешено использование ногами
В. Запрещено.

13.Лазать с кольцами на пальцах и другими украшениями, которые могли бы зацепиться на рельеф скалы или снаряжение:

А. Запрещено.
Б. Разрешено.
В. Разрешено, если очень аккуратно.

14.Лазать и страховать с длинными распущенными волосами:

А. Запрещено.
Б. Разрешено.
В. Разрешено, если очень аккуратно.

15.Сильно отклоняться от линии трассы, создавая вероятность большого «маятника»:

А. Можно.
Б. Можно, если осторожно.
В. Нельзя

16.Надетая обвязка должна:

А. Плотно сидеть на бедрах
Б. Плотно сидеть на талии/поясе
В. Сидеть свободно

17.При страховке сидеть и лежать:

А. Запрещено
Б. Разрешено
В. Можно, если партнер долго лезет.

18.Протравливать веревку через спусковое устройство с большой скоростью:

А. Запрещено

Б. Разрешено

В. Разрешено, если это нравится тому, кого спускают

Правильные ответы

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Б	Б	А	В	В	Б	Б	В	А
10	11	12	13	14	15	16	17	18
В	Б	В	Б	А	В	Б	А	А

Бланки ответов

Фамилия Имя:								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

Приложение к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе «Покорители вершин»

Тест по разделу
«Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль»

1. Признаки артериального кровотечения?

a) очень темный цвет крови
b) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
c) большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего
d) над раной образуется валик из вытекающей крови
e) кровь пассивно стекает из раны

2. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?

f) давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «рот ко рту»
g) искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину
h) давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «рот ко рту»

3. Признаки венозного кровотечения?

i) кровь пассивно стекает из раны
j) над раной образуется валик из вытекающей крови
k) очень темный цвет крови
l) алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

4. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

m) цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание
n) пульс, высокая температура, судороги.
o) резкая боль, появление припухлости, потеря сознания

5. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

p) разрешено
q) запрещено
r) разрешено в случае крайней необходимости

6. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

s) непосредственно на рану.
t) ниже раны на 4-6 см.
a) выше раны на 4-6 см.

7. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается?

u) наложения импровизированной шины
v) с наложения жгута выше раны на месте перелома
w) с наложения давящей повязки

8. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?

x) верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.

y) верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.

z) верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.

9. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

aa) остановка кровотечения, наложение повязки

bb) обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения

cc) остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

10. В какой последовательности следует осматривать ребенка при его травмировании?

dd) конечности, область таза и живот, грудная клетка, шея, голова

ee) голова, шея, грудная клетка, живот и область таза, конечности

ff) грудная клетка, живот и область таза, голова, шея, конечности

11. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

gg) пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги

hh) лежащего пострадавшего не перемещать, следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела

ii) уложить пострадавшего на бок

12. Когда должен применяться непрямой массаж сердца?

jj) при кровотечении

kk) при применении искусственного дыхания

ll) после освобождения пострадавшего от опасного фактора

mm) при повышении артериального давления

nn) при отсутствии пульса

13. Как проверить наличие дыхания у ребенка при внезапной потере сознания?

oo) в течение 10 секунд внимательно смотреть на его грудную клетку

pp) наклониться к ребенку, приложить ухо к его грудной клетке и в течение 10 секунд прислушиваться

qq) запрокинуть голову ребенка, поднять подбородок, в течение 10 секунд прислушиваться, пытаться ощутить дыхание ребенка на своей щеке, увидеть дыхательные движения его грудной клетки

14. Признаки обморока?

a) потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах

b) кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин)

c) потеря чувствительности

d) потеря сознания более 6 мин

15. Перелом это?

e) трещины, сколы, раздробление костей

f) разрушение мягких тканей костей

g) трещины, сколы, переломы ороговевших частей тела

Приложение к дополнительной общеобразовательной
(общеразвивающей) программе «Покорители вершин»

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тесты к разделу «Подведение итогов года»

Тест определение координационных способностей:

1. Тест - равновесие на одной ноге. Тест заключается в удержании равновесия, стоя на бревне на одной ноге (бревно, длиной 50 см, высотой 40 см, шириной 10 см). Испытуемый(ая) становится на одну ногу так, чтобы стопа была направлена вдоль продольной оси бревна. Перед началом тестирования партнер может поддерживать испытуемого, чтобы он мог занять удобную позицию. Испытуемый(ая) сгибает свободную ногу назад и берется рукой за ее стопу. Тестирование начинается в тот момент, когда партнер опускает руку испытуемого(ой). Тестирование прекращается в момент потери равновесия. Если испытуемый(ая) не может удерживать равновесие, стоя на бревне на одной ноге в течение одной минуты, то его результат определяется по времени, на протяжении которого удержано равновесие.
2. Три кувырка вперед из и.п.о.с. на время выполнения; определяют также точное время выполнения этого же теста с установкой сделать кувырки в два раза медленнее, учитывают допущенные при этом ошибки; для подготовленных детей, предусмотрены также три кувырка назад с подсчетом разницы во времени выполнения этих заданий;
3. Бег на 10 м с изменением направления движения и обеганием трех стоек только с правой и только с левой стороны; учитывается разность во времени выполнения этих заданий; с помощью этих тестов оценивают координационные способности применительно к спортивно-игровой двигательной деятельности и способность к приспособлению.

Тесты для определения силовых способностей:

4. Тест – подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый(ая) лежит на спине на гимнастическом мате, скрестив руки на груди или за головой. По команде «марш» испытуемый(ая) начинает поднимается, не сгибая ног, садится и вновь ложится. Считается количество подъемов за 30 сек.
5. Тест - сгибание туловища, сидя на скамье, ноги зафиксированы на уровне нижней рейки шведской стенки. Оценивает уровень развития силовых возможностей и силовой выносливости мышц сгибателей туловища (пресс, косые мышцы живота). Испытуемый садится на скамейку высотой 35-40 см., ступни его ног фиксируются нижней ступенью гимнастической стенки, руки за головой. Упражнение начинается из положения прогнувшись, касаясь затылком пола, и заканчивается в положении седа, когда туловище вертикально. Упражнение выполняется максимальное количество раз.
6. Тест - подтягивание в висе на перекладине. Тест показывает уровень силовых возможностей мышц сгибателей предплечья (бицепс). Испытуемый(ая) выполняя вис на перекладине начинает сгибать руки стремясь к грифу перекладины на уровне подбородка. Упражнение выполняется без раскачивания и рывков. Учитывается максимальное количество раз.

7. Тест – мышечная сила кисти. Уровень ее оценивается с помощью кистевого динамометра. Испытуемый(ая) сжимают динамометр, вытянув руку в сторону. Регистрируется сила правой и левой кистей (кг).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

8. Тест - бег 30 м с низкого старта. Участники стартуют по 2-4 человека дважды. В протокол заносится лучший результат.

9. Тест - прыжок в длину с места толчком двух ног. Измеряется расстояние от линии отталкивания до пяток. Регистрируется лучший результат из трех. Необходимо предварительное опробование.

10. Тест - прыжок вверх с места. Испытуемый(ая) стоит боком к стене рядом с вертикально закрепленной градуированной (в сантиметрах) шкалой. Затем поднимается на носки, касается сильнейшей рукой шкалы как можно выше. Отходит на 20-30 см от стены и, не делая шага, выполняет прыжок вверх с обязательным приземлением на место отталкивания. Разница (в см) между двумя касаниями и будет искомой величиной. В случае отсутствия шкалы отметки на стене можно обозначать мелом, а расстояние между ними измерить сантиметровой лентой. Регистрируется лучший результат из трех.

11. Тест - тройной прыжок с места (м). Он оценивает уровень развития взрывной силы мышц ног, в частности мышц разгибателей стопы, голени, бедра. Тест проводится следующим образом. Испытуемый(ая) стоит на линии (отметка 0) с которой начинается отсчет результата, не заступая за нее. Затем он выполняет три прыжка подряд, начиная его с двух ног и заканчивая его прыжком на обе ноги. Прыжок должен выполняться слитно, без остановок. Результат отсчитывается по последней точке касания пола (по пятке, руке).

12. Тест - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола за 15 сек. Он оценивает уровень развития силовых и скоростно-силовых возможностей мышц разгибателей предплечья и грудных мышц. Тест проводится следующим образом: по команде включается секундомер испытуемый(ая) находясь в упоре лежа (руки можно чуть шире плеч) начинает сгибать руки до касания грудью пола и разгибает их в исходное положение. По истечении 15 сек. Фиксируется результат и дается команда «отбой». Результат измеряется в максимальном количестве раз.

Тесты для определения гибкости:

13. Для оценки уровня развития гибкости могут быть использованы следующие контрольные тесты: Тест для оценки подвижности позвоночного столба. Определяется по степени наклона вперед. Испытуемый(ая) в положении стоя на скамейке, наклоняется вперед до предела, не сгибая ног. Подвижность позвоночника оценивается с помощью линейки по расстоянию (см) от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком “минус” (-), а если опускаются ниже – знаком “плюс” (+).

14. Тест для оценки подвижности в плечевом суставе. Испытуемый(ая), взявшись за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивается по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше подвижность этого сустава, и наоборот.

15. Тест для оценки подвижности в тазобедренном суставе (шпагат). Испытуемый(ая) стремится, как можно шире развести прямые ноги: 1) в стороны; 2) вперед-назад с опорой на руки. Соответственно регистрировались три вида шпагатов: левый, правый, поперечный. Уровень подвижности в данном суставе оценивается по углу между правой и левой ногами при помощи угломера и транспортира: чем больше угол, тем выше подвижность в тазобедренном суставе, и наоборот.

Приложение к дополнительной обшеобразовательной
(общеразвивающей) программе «Покорители вершин»

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Покорители вершин» (объединение 1) на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации / контроля
1.	сентябрь	14	18.40-20.20	Теория	2	Инструктаж техники безопасности	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
2.	сентябрь	17	10.00-11.40	Теория	2	Техника прохождения траверса	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
3.	сентябрь	18	10.00-11.40	Теория	2	Скалолазное снаряжение	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
4.	сентябрь	21	18.40-20.20	Практика	2	Организация верхней страховки	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
5.	сентябрь	24	10.00-11.40	Теория	2	Возникновение мышечной силы	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Игра
6.	сентябрь	25	10.00-11.40	Теория	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
7.	сентябрь	28	18.40-20.20	Практика	2	Возникновение взрывной силы. Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
8.	октябрь	1	10.00-11.40	Практика	2	Возникновение динамической силы	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
9.	октябрь	2	10.00-11.40	Теория	2	Развитие динамической силы	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
10.	октябрь	5	18.40-20.20	Практика	2	Тренировка силовых качеств	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
11.	октябрь	8	10.00-11.40	Теория	2	Упражнения на развитие статической силы	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
12.	октябрь	9	10.00-11.40	Практика	2	Скоростные способности и быстрота реакции	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Игра
13.	октябрь	12	18.40-20.20	Практика	2	«Игра в вышибалы». Круговое ОФП	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
14.	октябрь	15	10.00-11.40	Теория	2	Скорость одиночного движения	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
15.	октябрь	16	10.00-11.40	Практика	2	Упражнения на развитие темпа движения	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
16.	октябрь	19	18.40-20.20	Теория	2	Средства воспитания выносливости	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Игра
17.	октябрь	22	10.00-11.40	Теория	2	Развитие специальной выносливости	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
18.	октябрь	23	10.00-11.40	Практика	2	Формирование общей выносливости	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
19.	октябрь	26	18.40.20.20	Практика	2	Лазание объемов вверх-вниз	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
20.	октябрь	29	10.00-11.40	Теория	2	Развитие силовой выносливости	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
21.	октябрь	30	10.00-11.40	Практика	2	Выносливость - физическое качество человека	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
22.	ноябрь	2	18.40-20.20	Практика	2	Методы развития общей выносливости	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение

Руководитель объединения – Сайфуллин Р.Р.

Приложение к дополнительной обшеобразовательной
(общеразвивающей) программе «Покорители вершин»

23.	ноябрь	5	10.00-11.40	Теория	2	Развитие общей гибкости	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
24.	ноябрь	6	10.00-11.40	Практика	2	Лазание объемов. Круговое ОФП	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
25.	ноябрь	9	18.40-20.20	Практика	2	Развитие специальной гибкости	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
26.	ноябрь	12	10.00-11.40	Теория	2	Методы воспитания гибкости	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
27.	ноябрь	13	10.00-11.40	Теория	2	Упражнения на растягивание	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
28.	ноябрь	16	18.40-20.20	Практика	2	Активные и пассивные упражнения на гибкость	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
29.	ноябрь	19	10.00-11.40	Теория	2	Понятие ловкости, способы развития	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
30.	ноябрь	20	10.00-11.40	Практика	2	Упражнения на развитие ловкости. ОФП	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
31.	ноябрь	23	18.40-20.20	Теория	2	Виды координационных способностей	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
32.	ноябрь	26	10.00-11.40	Теория	2	Развитие координационных способностей	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
33.	ноябрь	27	10.00-11.40	Практика	2	Значение координационных способностей	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
34.	ноябрь	30	18.40-20.20	Теория	2	Лазание объемов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Рассказ
35.	декабрь	3	10.00-11.40	Теория	2	Воспитание координационных способностей	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
36.	декабрь	4	10.00-11.40	Практика	2	Значение скоростно-силовых способностей	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Беседа
37.	декабрь	7	18.40-20.20	Теория	2	Воспитания скоростно-силовых способностей	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
38.	декабрь	10	10.00-11.40	Практика	2	Развитие скоростно-силовых способностей	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
39.	декабрь	11	10.00-11.40	Практика	2	Обеспечению безопасности скалолаза	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
40.	декабрь	14	18.40-20.20	Практика	2	Зачет по организации страховки	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
41.	декабрь	17	10.00-11.40	Практика	2	Лазание вверх по легким трассам	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
42.	декабрь	18	10.00-11.40	Практика	2	Лазание легких трасс с верхней страховкой	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
43.	декабрь	21	18.40-20.20	Практика	2	Круговое ОФП	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
44.	декабрь	24	10.00-11.40	Практика	2	Лазание легких трасс на время	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Игра
45.	декабрь	25	10.00-11.40	Теория	2	Просмотр и чтение трассы	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Игра
46.	декабрь	28	18.40-20.20	Теория	2	Лазание трудных трасс с перехватами	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
47.	декабрь	31	10.00-11.40	Практика	2	Определение сложных мест трассы	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение

Руководитель объединения – Сайфуллин Р.Р.

Приложение к дополнительной обшеобразовательной
(общеразвивающей) программе «Покорители вершин»

48.	январь	11	18.40-20.20	Теория	2	Прохождение трасс с минимальной затратой сил	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
49.	январь	14	10.00-11.40	Практика	2	Лазание на время простых трасс	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
50.	январь	15	10.00-11.40	Теория	2	Ошибки при лазании на время	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Беседа
51.	январь	18	18.40-20.20	Теория	2	Лазание на время средних трасс	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
52.	январь	21	10.00-11.40	Практика	2	Быстрое прохождение сложных трасс	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
53.	январь	22	10.00-11.40	Теория	2	Лазание на время сложных трасс	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнения
54.	январь	25	18.40-20.20	Практика	2	Понятие, правила и история боулдеринга	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнения
55.	январь	28	10.00-11.40	Практика	2	Лазание боулдеринговых трасс	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
56.	январь	29	10.00-11.40	Практика	2	Правила соревнований по боулдерингу	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнения
57.	февраль	1	18.40-20.20	Теория	2	Лазание боулдеринговых трасс с перехватами	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
58.	февраль	4	10.00-11.40	Практика	2	Отработка перехватов руками	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Игра
59.	февраль	5	10.00-11.40	Практика	2	Понятие траверса в скалолазании	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
60.	февраль	8	18.40-20.20	Теория	2	Отработка лазания траверса	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
61.	февраль	11	10.00-11.40	Практика	2	Лазание траверса с предметом в руке	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
62.	февраль	12	10.00-11.40	Практика	2	Известные альпинистские траверсы	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
63.	февраль	15	18.40-20.20	Практика	2	Лазание траверса с утяжелителями	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
64.	февраль	18	10.00-11.40	Теория	2	Техника безопасности и техника страховки	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
65.	февраль	19	10.00-11.40	Практика	2	Правила осуществления верхней страховки	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Викторина
66.	февраль	22	18.40-20.20	Теория	2	Отработка верхней страховки	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
67.	февраль	25	10.00-11.40	Практика	2	Правила осуществления нижней страховки	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Беседа
68.	февраль	26	10.00-11.40	Практика	2	Лазание простых трасс с нижней страховкой	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Кроссворд
69.	март	1	18.40-20.20	Теория	2	Техника безопасности при лазании	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
70.	март	4	10.00-11.40	Практика	2	Отработка верхней и нижней страховки	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
71.	март	5	10.00-11.40	Практика	2	Техника безопасности при свободном лазании	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
72.	март	11	10.00-11.40	Практика	2	Узлы для скалолазания	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание

Руководитель объединения – Сайфуллин Р.Р.

Приложение к дополнительной обшеобразовательной
(общеразвивающей) программе «Покорители вершин»

73.	март	12	10.00-11.40	Практика	2	Использование узлов на практике	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
74.	март	15	18.40-20.20	Практика	2	Бухтовка и маркировка веревки	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
75.	март	18	10.00-11.40	Теория	2	Техника лазания. Техника работы рук	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
76.	март	19	10.00-11.40	Практика	2	Отработка техники работы рук на скалодроме	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
77.	март	22	18.40-20.20	Практика	2	Отработка техники работы ног на скалодроме	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
78.	март	25	10.00-11.40	Практика	2	Круговое ОФП	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
79.	март	26	10.00-11.40	Практика	2	Виды зацепов и их использование	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
80.	март	29	18.40-20.20	Практика	2	Зацепы, их формы, расположение	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Игра
81.	апрель	1	10.00-11.40	Практика	2	Отработка навыков использования зацепов	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Беседа
82.	апрель	2	10.00-11.40	Теория	2	Активные зацепы	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
83.	апрель	5	18.40-20.20	Теория	2	Лазание по активным зацепам	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Беседа
84.	апрель	8	10.00-11.40	Практика	2	Пассивные зацепы	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
85.	апрель	9	10.00-11.40	Теория	2	Лазание по пассивным зацепам	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Беседа
86.	апрель	12	18.40-20.20	Теория	2	Лазание по мизерам	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Беседа
87.	апрель	15	10.00-11.40	Теория	2	Лазание по мелким зацепам и мизерам	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Викторина
88.	апрель	16	10.00-11.40	Практика	2	Морально-этическое воспитание	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
89.	апрель	19	18.40-20.20	Практика	2	Воспитание дисциплинированности	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Викторина
90.	апрель	22	10.00-11.40	Теория	2	Понятия морали и этики в спорте и жизни	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Беседа
91.	апрель	23	10.00-11.40	Теория	2	Лазание по трудным трассам	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
92.	апрель	26	18.40-20.20	Теория	2	Управление собственным поведением	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
93.	апрель	29	10.00-11.40	Теория	2	Лазание по трудным трассам	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Беседа
94.	апрель	30	10.00-11.40	Практика	2	Понятие воли и развитие волевых качеств	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
95.	май	3	18.40-20.20	Практика	2	Понятие личной гигиены	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Беседа
96.	май	6	10.00-11.40	Практика	2	Уход за спортивной одеждой и обувью	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
97.	май	7	10.00-11.40	Теория	2	Понятие закаливания	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
98.	май	10	18.40-20.20	Практика	2	Принципы и средства закаливания	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
99.	май	13	10.00-11.40	Практика	2	Правила закаливания воздухом	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение

Руководитель объединения – Сайфуллин Р.Р.

Приложение к дополнительной обшеобразовательной
(общеразвивающей) программе «Покорители вершин»

100.	май	14	10.00-11.40	Практика	2	Правила закаливания водой	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
101.	май	17	18.40-20.20	Практика	2	Круговое ОФП	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
102.	май	20	10.00-11.40	Теория	2	Спортивные травмы	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Опрос
103.	май	21	10.00-11.40	Практика	2	Причины травм в спорте. Круговое ОФП	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
104.	май	24	18.40-20.20	Практика	2	Специфика спортивных травм	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
105.	май	27	10.00-11.40	Практика	2	Меры предосторожности и безопасности	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
106.	май	28	10.00-11.40	Практика	2	Лазание трудности	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Задание
107.	май	31	18.40-20.20	Теория	2	Лазание траверса	ГБУ ДО РДООЦТКиЭ	Упражнение
				ИТОГО	214			

Календарный учебный график составил (а)
Педагог дополнительного образования _____ (подпись) Сайфуллин Р.Р. (расшифровка подписи)

Календарный учебный график проверил (а)
Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ (подпись) _____ (расшифровка подписи)

Руководитель объединения – Сайфуллин Р.Р.