

Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«Свежий ветер»

Мурышова С.В.

«31» мая 2018 г.



Программа принята на основании
решения педагогического совета.
Протокол № 4 от «28» мая 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Школа инструкторов веревочного курса»

Социально-педагогическая направленность

Возраст обучающихся – 18 лет и старше

Срок реализации – 1 год

Составители:

Мурышова Светлана Владимировна – директор

Стегалина Людмила Анатольевна – методист

Тольятти, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Введение	3
Направленность программы	3
Актуальность программы	3
Принципы построения программы	4
Новизна программы	4
Цель, задачи программы	5
Адресат программы	5
Сроки реализации программы	6
Формы обучения: очная	6
Формы организации обучения	6
Режим занятий	6
Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы	6
Критерии и способы определения результативности программы	7
Формы подведения итогов	8
УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ	9
Учебно-тематический план	9
Содержание программы	9
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ (МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ) ПРОГРАММЫ	16
Учебно-методическое обеспечение	16
Материально-техническое обеспечение	19
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ ...	20
Нормативно-правовая литература	20
Литература по предмету и методологическая литература	20
ПРИЛОЖЕНИЯ	21
Приложение № 1. Календарно-тематическое планирование	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Туристская деятельность во всех ее формах способствует всестороннему развитию личности. Она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного и физического развития. В процессе туристской деятельности формируются такие жизненно важные качества, как упорство, честность, мужество, взаимовыручка. Верёвочный курс - эффективная технология формирования команды и развития лидерства.

Верёвочный курс предусматривает преодоление интеллектуальных, эмоциональных и физических препятствий для улучшения навыков работы в команде и отношений внутри коллектива.

Верёвочный курс – способствует эффективности групповой деятельности в любых профессиональных областях, любых организациях, любой деятельности.

Навыки и опыт эффективного общения постигаются человеком постепенно, в процессе долгого взаимодействия с окружающими в команде. При этом, достигнет ли команда организации успеха, во многом зависит от того, насколько грамотно организовано ее обучение и обеспечен личностный рост каждого из участников группы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа инструкторов веревочного курса» включает в себя прохождение диагностических, командных упражнений и заданий личностного роста.

Направленность программы

Данная общеобразовательная программа социально – педагогической направленности. Предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования в качестве платной дополнительной образовательной услуги. Программа направлена на отработку основных навыков командного взаимодействия и развитие базовых командных и лидерских компетенций.

Актуальность программы

Веревочный курс одна из педагогических технологий, которая формирует в процессе обучения с помощью специально подготовленных занятий, упражнений способность принятия нестандартных решений, нести за них ответственность, оказывать взаимопомощь и поддержку в коллективе.

В процессе выполнения курса создается атмосфера творческого поиска. Программа представляет собой комплекс упражнений, которые развивают в участниках «командный дух», чувство доверия, ответственности и уважения к каждому участнику коллектива. На

примере увлекательных, но довольно сложных упражнений группа учится решать общую задачу, вырабатывать тактику и стратегию ее решения. Эти упражнения состоят из интересных задач, которые можно выполнить только всей командой с полной отдачей каждого участника.

Веревочный курс стимулирует участников программы к командной работе и командному взаимодействию, вырабатывает чувство уверенности в собственных силах, повышает самооценку.

Актуальность программы базируется на действующих нормативно – правовых актах, государственных программных документах, отражающих современные тенденции развития образования, науки, техники, культуры, социальной сферы.

Принципы построения программы

Принцип активности реализуется самой спецификой программы, так как тренинг команды предусматривает, что вся команда принимает участие в процессе.

Принцип исследовательской творческой позиции участников группы реализуется характерной проблематикой упражнений.

Принцип объективации поведения реализуется с помощью специфической работы тренера, как, например, акцент на я-послании во время рефлексии. Неформальная обстановка, работа с невербальной коммуникацией и пространством позволяют педагогу создать обстановку близости между участниками.

Принцип партнерского общения. Участники понимают, что недостаток легко может стать ресурсом в иной ситуации, поэтому необходимо учитывать интересы, чувства другого человека, признавать его мнение и личность.

Принцип безопасности является ключевым во время проведения всей программы. Причем, кроме психологического аспекта, традиционного для СПТ, в веревочном курсе весьма важным является аспект физический.

Единственный *специфический принцип веревочного курса*, который не присутствует в социально-психологическом тренинге – *это принцип отсутствия соревновательности.* Очень важно, чтобы все происходящее не воспринималось как соревнование с другой командой. Основой соревнования является обычно установка выиграть (не проиграть).

Новизна программы

Новизна программы в том, что в условиях современного стрессового пространства туризм автоматически создает внутри себя школу по самовыживаемости каждого, является школой адаптации к стрессовым ситуациям в жизни современного общества. Программа предполагает нетрадиционный подход к вопросам туристкой, психолого- педагогической

поддержки и сопровождения, а так же социализации участников веревочного курса в условиях разновозрастной и малознакомой группы.

В процессе реализации программы создается атмосфера творческого поиска, прорабатываются возможности принятия нестандартных решений, повышается взаимопомощь и поддержка в коллективе.

На примере увлекательных, но довольно сложных упражнений группа учится решать общую задачу, вырабатывать тактику и стратегию ее решения.

Участвуя в веревочном курсе слушатели научатся преодолевать барьеры в общении, узнают друг друга ближе, благодаря этому происходит естественное и быстрое сплочение группы.

Веревоочный курс - это программа взаимобучения, в которой участники познают все сами из собственного опыта, согласно своих действий. Основа данной программы - командная работа и лидерство. Но при этом можно добавить, что это дает:

- выработку стратегии группой;
- творческий подход;
- самовыражение;
- результативное лидерство;
- уверенность в себе;
- решение проблем;
- преодоление себя.

Цель, задачи программы

Цель: формирование общих компетенций, умений находить и управлять собственными ресурсами для решения общей задачи, развитие командных навыков.

Задачи

1. Обучить эффективности взаимодействия между участниками группы.
2. Повысить мотивацию к учебе слушателей курса программы.
3. Создать условия для сотрудничества, эффективного межличностного взаимодействия между участниками группы (команды).
4. Создать условия для единения коллектива, организованности и сплоченности.
5. Выбатывать доверие и понимание в команде, сплотить группу (команду).

Адресат программы

Данная программа рассчитана на слушателей от 18 лет и старше. Количество обучающихся в группе – до 15 человек (разновозрастный состав).

Принцип набора в группы – свободный.

Сроки реализации программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа инструкторов веревочного курса» рассчитана на обучение в течение одного года (2 потока), 216 учебных часов в один поток.

Формы обучения: очная

Формы организации обучения

Программа предполагает использование в работе следующих форм: коллективные, групповые формы работы.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно расписанию занятий 3 раза в неделю по 3 часа в течении 6 месяцев (на 1 поток). Продолжительность учебного занятия 45 минут. Между учебными занятиями предполагается перерыв 10 минут.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

№ п/п	Компоненты результативности	Ожидаемые результаты
1	2	3
1	Предметные результаты	<i>Слушатели курса программы должны знать:</i> <ul style="list-style-type: none">– правила техники безопасности на занятиях при участии в программных мероприятиях;– правила тренинга;– правила выполнения упражнений;– особенности и виды общения;– типы темпераментов и качеств личности;– принципы работы на результат в команде, объединенных общей компании;– эффективные приемы решения для команды: «здесь-и-сейчас». <i>должны уметь:</i> <ul style="list-style-type: none">– соблюдать требования безопасности труда и пожарной безопасности;– анализировать ошибки и находить нужные ресурсы внутри команды;– вести тесную работу в команде, обмениваться опытом и навыками между всеми членами команды;– владеть навыками межличностного общения;– объективно оценивать себя, других, ситуацию;– творчески, нестандартно решать задачи;

№ п/п	Компоненты результативности	Ожидаемые результаты
1	2	3
		<ul style="list-style-type: none"> – сохранять внутреннее спокойствие и самообладание в сложившихся ситуациях; – максимально сосредоточиться и сконцентрировать внимание на решении поставленных задач; – высказать свое мнение (уметь его обосновать) и осознанно сделать выбор.
2	Личностные результаты	<p><i>Слушатели курса программы должны воспитывать в себе такие качества как:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – дружелюбность; – чувство товарищества; – инициативность; – умение слушать и слышать педагога (тренера); – самоорганизацию в процессе деятельности.

Критерии и способы определения результативности программы

В течение программного курса обучения осуществляется контроль за усвоением материала:

1. Предварительный контроль – имеет диагностические задачи и осуществляется в начале курса программы. Цель – зафиксировать начальный уровень подготовки обучающихся, имеющиеся знания, умения, навыки.

2. Текущий контроль – систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях. Такой контроль происходит на каждом занятии в форме опроса выполнения заданий, взаимодействия в парах, самоконтроля слушателей и т.д.

3. Итоговый контроль – проводится в конце учебного периода, имеет форму зачета, творческого задания, теста в зависимости от показателей группы (активность, самостоятельность, возраст). Предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям.

Система оценивания

Выбор системы оценивания успешности занятия зависит от метода обучения использованного на занятии.

Формы контроля. Контрольно-оценочная деятельность:

- проведение контрольных упражнений;
- проведение Социометрии Дж. Морено в начале и конце учебного года, с целью изучения уровня сплоченности коллектива слушателей;
- наблюдение;
- открытое занятие в форме показа и демонстрации навыков и умений;

- тесты;
- психолого-социальный тренинг.

Формы подведения итогов

- контрольное занятие;
- открытое занятие в форме зачета.

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п\п	Название разделов, тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	2	4	5	3
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни	2	-	2
3	Раздел 1. Веревоочный курс	16	34	50
4	История развития веревочного курса	4	-	4
5	Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревоочный курс»	10	26	36
6	Правила командообразующего тренинга	2	8	10
7	Раздел 2. Общая подготовка	10	40	50
8	Основы выживания. Медицинская подготовка	2	8	10
9	Общая и специальная физическая подготовка	2	8	10
10	Туристская подготовка	6	24	30
11	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка	24	84	108
12	Педагогические основы обучения инструкторов	6	-	6
13	Задача тренера, работающего с группой	4	8	12
14	Особенности упражнений «Веревоочного курса»	10	70	80
15	Организация самоанализа	4	6	10
16	Итоговое занятие	1	3	4
ИТОГО		55	161	216

Содержание программы

Вводное занятие

Теория: Введение в программу. Знакомство с членами группы. Особенности образовательной программы. Инструктаж по технике безопасности в рамках реализации программы.

Тема № 1. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни

Теория: Значение физической культуры и спорта на формирование здорового образа жизни человека. Физическая культура в повседневной жизни. Нормативы ОФП и СФП. Туризм – основа всестороннего развития личности.

Раздел 1. Веревоочный курс

Тема № 2. История развития веревочного курса

Теория: Тренинг командообразования «Веревоочный курс» от «Эвент Консалтинг Сервис» - эффективная технология формирования команды и развития лидерства, созданная на основе классического американско-британского тренинга «Ropes Course».

Веревоочный курс (Ropes Course) в современной его модификации появился в 60-е годы на базе армейских интенсивных обучающих программ. При подготовке ряда упражнений веревочного курса используются веревки и альпинистское снаряжение, что и

определило название программы.

Идеологом веревочного курса в США считается Карл Ронке. Он приспособил технологию сыгровки армейских штурмовых групп к подготовке команд в бизнесе. Разработал методологию, позволяющую за короткое время развивать командную сплоченность и соответствующие групповые эффекты.

По разным оценкам в настоящий момент в мире существует порядка десяти тысяч специализированных центров, построенных на методологии веревочных курсов. Большинство из них находится в Северной Америке, так же веревочные курсы популярны в Австралии, Азии и Европе.

На территории СНГ «Вевочный курс» начала проводить «Коллекция приключений» (г.Москва) в 1993 году.

Само понятие «тимбилдинг» в России началось именно с «Вевочного курса».

Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Вевочный курс»

Теория: «Вевочный курс» представляет собой систематизированный активный тренинг командообразования и личностного роста, в основе которого комплекс упражнений, которые развивают в участниках «командный дух», чувство доверия, ответственности и уважения к каждому участнику коллектива. Эти упражнения состоят из интересных задач, которые можно выполнить только всей командой с полной отдачей каждого участника. Победа приходит только в том случае, если упражнение выполнено каждым участником на 100 %. «Вевочный курс» стимулирует участников тренинга к командной работе и командному взаимодействию, вырабатывает чувство уверенности в собственных силах, повышает самооценку.

Практика: Правила выполнения упражнений. Выполнение упражнений.

Упражнения на знакомство – короткие упражнения, которые запускаются в начале тренинга со следующими целями:

- Экспресс-диагностика эмоционального состояния участников
- Знакомство с участниками
- Обсуждение формы обращения
- Сбор базовой социальной информации (рост, возраст, срок работы в компании и т.д.)

Упражнения на диагностику предназначены для выявления/измерения важных для программы характеристик группы и качеств участников. Чаще всего бывает нужно диагностировать следующие компоненты:

- Эмоциональное состояние группы

- Уровень агрессии и конфликтности
- Отношение к тренеру и теме тренинга
- Культурный уровень группы
- Уровень коммуникативной компетентности участников
- Уровень сплоченности
- Компетентность группы по теме тренинга

Тема № 4. Правила командообразующего тренинга

Теория: Наличие правил создает возможность для каждой команды выработать свою уникальную стратегию для выполнения упражнения, создать свое решение, увидеть возможности, которые «спрятаны» в правилах. Команда учится слушать правила и выходить за рамки стандартных решений — ведь универсальные решения, как правило, просты, но малоэффективны.

Для безопасного и эффективного проведения всех упражнений есть *общие правила*: те, которые действуют во время всего тренинга и обязательны для исполнения. Координатор программы проговаривает эти правила перед всеми участниками во время знакомства, в самом начале тренинга. Их выполнение позволяет команде безопасно получить максимум результатов во время работы.

Практика: Упражнения для разминки и разогрева - выполнение правил и умение самостоятельно контролировать их выполнение без участия тренера.

Раздел 2. Общая подготовка

Тема № 5. Основы выживания. Медицинская подготовка

Теория: Безопасность - основное и обязательное требование при проведении тренировочных занятий. Опасности в туризме субъективные и объективные. Действия группы в аварийных ситуациях. Тактические приемы выхода группы из аварийных ситуаций.

Закаливание организма. Другие меры профилактики. Гигиенические требования к обуви, одежде, снаряжению. Медицинская аптечка. Первая медицинская доврачебная помощь.

Практика: Отработка умений выживания и сохранения группы в экстремальных условиях. Практическое освоение современных средств и способов страховки и самостраховки. Выработка тактики действия группы в конкретной сложившейся ситуации. Тренинг по выработке решений по ликвидации сложившейся ситуации.

Тема № 6. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья,

работоспособности.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, перетренировке. Требования к физической подготовке, ее место и значение в повышении функциональных возможностей организма, в разностороннем физическом развитии. Характеристика средств физической подготовки, применяемых на различных этапах обучения.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением. Упражнения со скакалкой, гантелями. Элементы акробатики. Подвижные игры и эстафеты. Гимнастические упражнения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Упражнение на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на растягивание и расслабление мышц.

Тема № 7. Туристская подготовка

Теория: Туризм в современном мире. Виды туризма. Начальная туристская подготовка. Снаряжение туриста. Виды туристской подготовки. Обеспечение безопасности.

Практика: Разработка маршрутов и планов-графиков учебно-тренировочных походов. Походы «выходного дня».

Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка

Тема № 8. Педагогические основы обучения инструкторов

Теория: Структура педагогического процесса: цель – принципы – содержание – методы – средства – формы. Принципы обучения. Методы обучения, их классификация. Средства обучения. Формы обучения.

Практика: Тренинг как форма обучения:

- принципы работы группы;
- отличие тренинга от других форм обучения;
- принципы обучения взрослых людей;
- структура тренинга, универсальная схема построения тренинговых программ.

Тема № 9. Задача тренера, работающего с группой

Теория: Задача тренера (инструктора) – помочь группе действовать эффективно, не допустить агрессии и негативных тенденций внутри группы, обеспечить безопасность. Делается значительный акцент на ключевые компетенции командной работы и соблюдение техники безопасности.

Одна из основных особенностей профессионального ТКВ «Веревочный Курс»

заключается в том, что при выполнении упражнений сами участники оценивают успешность своей команды, берут на себя ответственность за качественное выполнение решений при отсутствии жесткого контроля со стороны тренера. В большинстве упражнений «Веревочного Курса» тренер не следит за выполнением правил — он создает те условия, при которых каждый член команды чувствует свою личную ответственность за то, чтобы правила не были нарушены.

Практика: Каждая команда получает от тренера и выполняет задания, при этом тренер комбинирует

Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»

Теория: Все классификации так или иначе зависят от целей и задач, которые решаются с помощью того или иного упражнения, времени их проведения и уровня подготовки, который необходим тренеру для профессионального и безопасного проведения этих упражнений.

Все упражнения Тренинга Командного Взаимодействия «Веревочный Курс» можно разделить на такие группы:

Упражнения для разминки и разогрева. Они, как правило, не требуют специального оборудования. Внутренний тренер компании, менеджер по персоналу, руководитель отдела может проводить такие упражнения перед началом совещаний, решением совместных задач, для создания рабочей атмосферы и внутренней мобилизации каждого из сотрудников для эффективной работы.

Основные упражнения. Некоторые из которых также могут быть использованы во время совещаний, перерывов при длительной работе, корпоративных мероприятий.

Высокие упражнения индивидуального прорыва. Для их проведения требуются специальные тренерские навыки и опыт. Эти упражнения называются высокими, потому что их выполнение связано с личным преодолением страхов, в частности - страха высоты. Каждый участник здесь самостоятельно принимает решение.

Заключительные упражнения. Они проводятся для всех участников тренинга. Это обязательное упражнение, которое дает ощущение «команды» для всех слушателей.

Упражнения на отработку командных навыков предназначены для получения и анализа опыта командного взаимодействия. Выполняя заключительное упражнение, каждый участник тренинга командного взаимодействия «Веревочный Курс» начинает осознавать, что группа становится цельной командой, начинает действовать слаженно и сплоченно для достижения общего командного результата.

Практика: Выполнений упражнений.

«Узелки» - цель: дать возможность участвовать всем в выработке стратегии.

Участники образуют круг и берутся за руки. Теперь попросите их расцепить и перехватить ребят за руки напротив так, чтобы руки одного человека были сцеплены с руками разных людей. Как только это сделано, объявите задачу: не расцепляя рук, распутать узел и образовать снова круг.

«*Электрическая цепь*» - цель: объединение всех участников, не допустить разрыва цепи.

Команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам.

Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи. Теперь объединитесь по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней - встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться.

Два главных условия этого упражнения: 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами; 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно. Подсказка водителю: не забудьте поддержать детей, ведь им очень трудно!

Ограничения: при расцеплении рук или несинхронном подъеме всех участников упражнение выполняется всей группой с начала.

Сидячий круг

Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого попросите ребят повернуться на 90 градусов направо. Задание: Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча находящегося сзади человека. Завершите это упражнение на высокой ноте, смеясь и хлопая всем.

Тема № 11. Организация самоанализа

Теория: Варианты организации самоанализа:

1. После каждого упражнения. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, отмечают трудности, которые они испытывали при выполнении упражнения.

2. В середине «ВК» и после него. Этот вариант наиболее распространен и используется при проведении «ВК» с целью сплочения коллектива, находящегося на начальной стадии формирования. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, выявляют и анализируют трудности, которые группа испытывала при

выполнении упражнений, и определяют пути их преодоления при выполнении последующих упражнений.

3. После всего «ВК». Данный вариант рекомендуется использовать в том случае, когда время на проведение «ВК» очень ограничено. В ходе обсуждения участники группы делятся своими впечатлениями, отмечают трудности, которые они испытывали при выполнении упражнения, что в действиях группы мешало их быстрому преодолению...

Практика: Выполнение участниками группы заданий ведущего группового проведения анализа (командность работы группы, смена настроений, изменение степени участия в распределении ролей, в принятии решений, на индивидуальные реакции (преобладающие эмоции, реакция на неудачи, реакция на сложность упражнения и пр

Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за учебный год, обобщение изученного.

Практика: Контрольное тестирование. Выполнение контрольных упражнений.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ (МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ) ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение

Особенности организации обучения

Успех обучения и совершенствования специальных навыков зависит от методов работы педагога. Только правильное, гибкое и творческое сочетание методических приемов обеспечивает качественное овладение слушателями программного материала.

В рамках программы «Школа инструкторов веревочного курса» запланированы теоретические и практические занятия. Используются разнообразные формы проведения занятий: беседы, лекции, игры, упражнения, практические занятия (тренировки) консультации, учебные туристские походы.

Виды деятельности по программе: работа с учебной, научно – познавательной, специальной литературой; работа в группе; индивидуальная работа; практические занятия.

В основе программы - увлекательные игры и комплекс упражнений веревочного курса. На каждом этапе участники группы проходят большое количество испытаний, результаты которых должны вести к выигрышу. Веревоочный курс, в отличие от обычных тренинговых программ, позволяет не только получать теоретические знания, но и участвовать в заданиях, анализировать ситуацию и принимать самостоятельные решения.

Никакой специальной спортивной подготовки для участия в веревочном курсе не требуется.

Сам учебный процесс по освоению веревочного курса можно условно разделить на четыре основных стадии: знакомство и разминка, основные упражнения, упражнения индивидуального прорыва и заключительное упражнение. Между основными упражнениями также проводятся упражнения разогрева и дополнительные упражнения.

Обычно сложность поставленной задачи превышает физические возможности отдельных участников, поэтому особое внимание уделяется тому, чтобы вся команда выполнила задание, выработав план, позволяющий преодолеть препятствие общими усилиями всех членов команды. Таким образом, акцент постепенно смещается с механического выполнения физических упражнений на активизацию общения, обмен идеями, выработку совместного плана, взаимную поддержку внутри группы участников.

Программа веревочного курса включает следующие этапы:

Разминочная часть и знакомство участников

Слушатели разделяются на рабочие пары, выполняют короткие упражнения, включая «Падение на доверие». Цель упражнений раскрепостить участников, сплотить

команды, выработать доверительные отношения между коллегами и подготовиться к основным заданиям.

Активные задачи

Выполнение упражнений подразумевает объединение усилий и создание стратегических планов и приоритетов для достижения поставленных результатов. Участники учатся договариваться, принимать совместные решения, «слышать» друг друга. В конце каждого задания веревочного курса тренер проводит анализ действий и показывает возможности применения навыков в условиях реальности.

Высокие упражнения

Дают индивидуальный вызов каждому участнику, которые учатся побеждать страх, преодолевать препятствия в опасных и непредвиденных ситуациях.

Заключительный этап

На данном этапе все участники объединяются в одну команду и решают поставленные задачи. Чтобы достичь победы им необходимо использовать все приобретенные навыки и знания, полученные в ходе всего мероприятия. Достижение результатов возможно при полной отдаче каждого участника и объединенных усилий.

Педагог выполняет 3 основные роли:

- организует процесс взаимодействия между участниками во время тренинга;
- демонстрирует эффективное поведение в командном общении, и тем самым создает мотивацию для участников, дает им возможность получить и проанализировать, насколько успешен новый опыт;
- является источником информации. Сообщения о тех или иных психологических закономерностях и феноменах, свойственных "людям вообще", оказываются мощными средствами влияния на команду. Каждый член группы в состоянии сделать выбор: "примерять" ли сообщаемую тренером информацию на себя, или нет. У каждого тренера есть своя коллекция историй, притч и высказываний, которые могут подсказать участникам новые способы решения задач.

Важно, чтобы каждый участник программы осознанно принял правила веревочного курса и самостоятельно следил за их исполнением в команде.

Правила:

1. Во время тренинга участники обращаются друг к другу на «Ты» и по имени. Это правило продиктовано, в первую очередь, соображениями безопасности: иногда нужно быстро отреагировать на возникшую опасность во время выполнения упражнения. Это

трудно сделать, окликая участника по имени-отчеству и должности, которую он занимает в компании.

2. Честность. Тренеры честны с участниками и прямо говорят о том, что происходит во время тренинга. Тренеры обеспечивают участникам обратную связь, описывая - а не оценивая - происходящие в команде процессы, и рассказывая о своих ощущениях, но при этом (что очень важно) не давая советов, не осуждая участников за их действия.

3. Команда «Стоп». По команде «стоп» участники прекращают выполнение упражнения. Если в момент команды «Стоп» участник находится на руках, плечах других членов команды, то его медленно опускают на землю, и только после этого начинается обсуждение ситуации, возникшей в команде.

4. Использование подручных средств запрещено.

5. Участникам запрещается становиться на плечи и головы друг друга во время выполнения упражнений

6. Перекуры, телефонные звонки и другие занятия, не связанные с выполнением задания, возможны только во время перерывов, которые назначает тренер каждой команды.

В каждом предложенном упражнении объясняются специальные обязательные условия и правила его проведения.

Что дает веревочный курс?

Веревоочный курс развивает доверие между участниками группы, ведет к взаимопониманию, учит совместно работать, принимать друг друга и взаимодействовать между собой. Участники начинают осознавать преимущества командной работы и раскрывают свой потенциал в достижении поставленных задач.

Веревоочный курс игры дает существенные результаты:

- формируется опыт совместной работы и приходит осознание эффективности процесса;
- повышается ответственность в достижении общей цели;
- участники на практике учатся принимать рискованные решения, что повышает самооценку и вселяет веру в собственные силы;
- совместное выполнение упражнений позволяет прийти к пониманию и лучшему восприятию друг друга;
- развиваются неформальные и доверительные взаимоотношения между участниками группы;
- формируется командный дух и создается сплоченность;

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал
- учебная аудитория (для теоретических занятий)
- стулья
- 3 мотка веревки
- 2 доски по 6 м
- мел
- канцелярские принадлежности

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ

Нормативно-правовая литература

1. Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р.
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации.

Литература по предмету и методологическая литература

1. Бурмако Е.П., Уйманова Е.А. «Веревоочный курс» (разработан американской фирмой Barron Adventures) г. Владивосток
2. Гревцов А.Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе / Учебно – методическое пособие- СП, СББНИИ физической культуры,2006.-52 с.
3. Игры- обучение, тренинг, досуг.../Под редакцией Петрусинского М.Н.,М6 Новая школа, 1994-82 с.
4. Карякин А. М. Командная работа: основы теории и практики / Иван. гос. энерг. ун-т. — Иваново, 2003. — 136 с.
5. Лутошин А.Н. Как вести за собой. Москва, Просвещение,1986
6. Методика проведения веревочного курса // <http://lider21veka.ru>
7. Савинов Д.В., Фоменко Т.С.,Кривенко А.В. Веревоочный курс: от простого к сложному. 8.Фаткин Л.А., Морозова К.Н. Командообразование как фактор эффективности совместной деятельности. М:ВШК,2013.-58с.
8. Эффективные инструменты работы с персоналом. М.,2008

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1. Календарно-тематическое планирование

Название образовательной программы: «Школа инструкторов веревочного курса»

Направленность программы: социально-педагогическая

Вид программы: модифицированная

Срок реализации: 1 года

Количество часов: 216 часов

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
1.	Вводное занятие	1
2.	Вводное занятие	1
3.	Тема № 1. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни	1
4.	Тема № 1. Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни	1
5.	Раздел 1. Веревоочный курс Тема № 2. История развития веревочного курса	1
6.	Раздел 1. Веревоочный курс Тема № 2. История развития веревочного курса	1
7.	Раздел 1. Веревоочный курс Тема № 2. История развития веревочного курса	1
8.	Раздел 1. Веревоочный курс Тема № 2. История развития веревочного курса	1
9.	Раздел 1. Веревоочный курс Тема № 4. Правила командообразующего тренинга	1
10.	Раздел 1. Веревоочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревоочный курс»	1
11.	Раздел 1. Веревоочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревоочный курс»	1
12.	Раздел 1. Веревоочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревоочный курс»	1
13.	Раздел 1. Веревоочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревоочный курс»	1
14.	Раздел 1. Веревоочный курс Тема № 4. Правила командообразующего тренинга	1
15.	Раздел 1. Веревоочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревоочный курс»	1
16.	Раздел 1. Веревоочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревоочный курс»	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
17.	Раздел 1. Вербочный курс Тема № 3. Особенности проведения командобразующего тренинга «Вербочный курс»	1
18.	Раздел 1. Вербочный курс Тема № 3. Особенности проведения командобразующего тренинга «Вербочный курс»	1
19.	Раздел 1. Вербочный курс Тема № 4. Правила командобразующего тренинга	1
20.	Раздел 1. Вербочный курс Тема № 3. Особенности проведения командобразующего тренинга «Вербочный курс»	1
21.	Раздел 1. Вербочный курс Тема № 3. Особенности проведения командобразующего тренинга «Вербочный курс»	1
22.	Раздел 1. Вербочный курс Тема № 3. Особенности проведения командобразующего тренинга «Вербочный курс»	1
23.	Раздел 1. Вербочный курс Тема № 3. Особенности проведения командобразующего тренинга «Вербочный курс»	1
24.	Раздел 1. Вербочный курс Тема № 4. Правила командобразующего тренинга	1
25.	Раздел 1. Вербочный курс Тема № 3. Особенности проведения командобразующего тренинга «Вербочный курс»	1
26.	Раздел 1. Вербочный курс Тема № 3. Особенности проведения командобразующего тренинга «Вербочный курс»	1
27.	Раздел 1. Вербочный курс Тема № 3. Особенности проведения командобразующего тренинга «Вербочный курс»	1
28.	Раздел 1. Вербочный курс Тема № 3. Особенности проведения командобразующего тренинга «Вербочный курс»	1
29.	Раздел 1. Вербочный курс Тема № 4. Правила командобразующего тренинга	1
30.	Раздел 1. Вербочный курс Тема № 3. Особенности проведения командобразующего тренинга «Вербочный курс»	1
31.	Раздел 1. Вербочный курс Тема № 3. Особенности проведения командобразующего тренинга «Вербочный курс»	1
32.	Раздел 1. Вербочный курс Тема № 3. Особенности проведения командобразующего тренинга «Вербочный курс»	1
33.	Раздел 1. Вербочный курс	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
	Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревочный курс»	
34.	Раздел 1. Веревочный курс Тема № 4. Правила командообразующего тренинга	1
35.	Раздел 1. Веревочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревочный курс»	1
36.	Раздел 1. Веревочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревочный курс»	1
37.	Раздел 1. Веревочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревочный курс»	1
38.	Раздел 1. Веревочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревочный курс»	1
39.	Раздел 1. Веревочный курс Тема № 4. Правила командообразующего тренинга	1
40.	Раздел 1. Веревочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревочный курс»	1
41.	Раздел 1. Веревочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревочный курс»	1
42.	Раздел 1. Веревочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревочный курс»	1
43.	Раздел 1. Веревочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревочный курс»	1
44.	Раздел 1. Веревочный курс Тема № 4. Правила командообразующего тренинга	1
45.	Раздел 1. Веревочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревочный курс»	1
46.	Раздел 1. Веревочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревочный курс»	1
47.	Раздел 1. Веревочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревочный курс»	1
48.	Раздел 1. Веревочный курс Тема № 4. Правила командообразующего тренинга	1
49.	Раздел 1. Веревочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревочный курс»	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
50.	Раздел 1. Веревоочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревоочный курс»	1
51.	Раздел 1. Веревоочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревоочный курс»	1
52.	Раздел 1. Веревоочный курс Тема № 4. Правила командообразующего тренинга	1
53.	Раздел 1. Веревоочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревоочный курс»	1
54.	Раздел 1. Веревоочный курс Тема № 3. Особенности проведения командообразующего тренинга «Веревоочный курс»	1
55.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 5. Основы выживания. Медицинская подготовка	1
56.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 6. Общая и специальная физическая подготовка	1
57.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
58.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
59.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
60.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 5. Основы выживания. Медицинская подготовка	1
61.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 6. Общая и специальная физическая подготовка	1
62.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
63.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
64.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
65.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 5. Основы выживания. Медицинская подготовка	1
66.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 6. Общая и специальная физическая подготовка	1
67.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
68.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
69.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
70.	Раздел 2. Общая подготовка	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
	Тема № 5. Основы выживания. Медицинская подготовка	
71.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 6. Общая и специальная физическая подготовка	1
72.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
73.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
74.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
75.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 5. Основы выживания. Медицинская подготовка	1
76.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 6. Общая и специальная физическая подготовка	1
77.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
78.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
79.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
80.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 5. Основы выживания. Медицинская подготовка	1
81.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 6. Общая и специальная физическая подготовка	1
82.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
83.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
84.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
85.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 5. Основы выживания. Медицинская подготовка	1
86.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 6. Общая и специальная физическая подготовка	1
87.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
88.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
89.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
90.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 5. Основы выживания. Медицинская подготовка	1
91.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 6. Общая и специальная физическая подготовка	1
92.	Раздел 2. Общая подготовка	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
	Тема № 7. Туристская подготовка	
93.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
94.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
95.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 5. Основы выживания. Медицинская подготовка	1
96.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 6. Общая и специальная физическая подготовка	1
97.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
98.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
99.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
100.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 5. Основы выживания. Медицинская подготовка	1
101.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 6. Общая и специальная физическая подготовка	1
102.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
103.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
104.	Раздел 2. Общая подготовка Тема № 7. Туристская подготовка	1
105.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 8. Педагогические основы обучения инструкторов	1
106.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 9. Задача тренера, работающего с группой	1
107.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 9. Задача тренера, работающего с группой	1
108.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
109.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
110.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
111.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
112.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
113.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
114.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
	Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	
115.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 11. Организация самоанализа	1
116.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
117.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
118.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
119.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
120.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
121.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
122.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
123.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 11. Организация самоанализа	1
124.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 8. Педагогические основы обучения инструкторов	1
125.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 9. Задача тренера, работающего с группой	1
126.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 9. Задача тренера, работающего с группой	1
127.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
128.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
129.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
130.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
131.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
132.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
133.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
134.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
135.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 11. Организация самоанализа	1
136.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
	Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	
137.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
138.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
139.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
140.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
141.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
142.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 11. Организация самоанализа	1
143.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 8. Педагогические основы обучения инструкторов	1
144.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 9. Задача тренера, работающего с группой	1
145.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 9. Задача тренера, работающего с группой	1
146.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
147.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
148.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
149.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
150.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
151.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
152.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
153.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 11. Организация самоанализа	1
154.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
155.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
156.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
157.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
158.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
	Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	
159.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
160.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
161.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 11. Организация самоанализа	1
162.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 8. Педагогические основы обучения инструкторов	1
163.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 9. Задача тренера, работающего с группой	1
164.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 9. Задача тренера, работающего с группой	1
165.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
166.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
167.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
168.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
169.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
170.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
171.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
172.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
173.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 11. Организация самоанализа	1
174.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
175.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
176.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
177.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
178.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
179.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
180.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
	Тема № 11. Организация самоанализа	
181.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 8. Педагогические основы обучения инструкторов	1
182.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 9. Задача тренера, работающего с группой	1
183.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 9. Задача тренера, работающего с группой	1
184.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
185.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
186.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
187.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
188.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
189.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
190.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 11. Организация самоанализа	1
191.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
192.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
193.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
194.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
195.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
196.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
197.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
198.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 11. Организация самоанализа	1
199.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 8. Педагогические основы обучения инструкторов	1
200.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 9. Задача тренера, работающего с группой	1
201.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 9. Задача тренера, работающего с группой	1
202.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
	Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	
203.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
204.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
205.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
206.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
207.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
208.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
209.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
210.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
211.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
212.	Раздел 3. Начальная инструкторская подготовка Тема № 10. Особенности упражнений «Веревочного курса»	1
213.	Итоговое занятие	1
214.	Итоговое занятие	1
215.	Итоговое занятие	1
216.	Итоговое занятие	1
	Итого	216