

Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Алтайский центр детского отдыха, туризма и краеведения «Алтай»

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического
совета КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай»
Протокол № 1 от «12» сентября 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом директора КГБУ ДО
АКЦДОТиК «Алтай»
Приказ №338/1 от «16» сентября 2019 г.
Н.В. Молчанова



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Фрироуп – новая категория свободы»

Направленность – физкультурно-спортивная.
Адресована обучающимся от 8 до 17 лет.
Срок реализации программы 1 год.

Автор - составитель:
Кербер Эдуард Евгеньевич-
педагог дополнительного
образования

Барнаул – 2019 г.

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебный план	7
Содержание учебного плана.....	Ошибка! Закладка не определена.
Ожидаемые результаты образовательной деятельности	16
Условия реализации программы	19
Методические материалы	Ошибка! Закладка не определена.
Список литературы.....	23

1. Пояснительная записка

Фрироуп (freegore) придуман в России, это преодоление специально созданных на небольшой высоте дистанций из искусственных препятствий. Фрироуп не требует от участника специальной подготовки, в нём одно правило: нельзя касаться земли. Фрироуп гармонично развивает все группы мышц, спортивные качества, тренирует мышление. Поэтому многие туристские команды используют дистанции фрироупа для проведения интересных тренировок. Однако для проведения занятий фрироупом не обязательно быть туристом, так как фрироуп - самостоятельный вид спорта.

Фрироуп имеет сильную педагогическую составляющую: победа над собой, взаимопомощь в команде, уважение к соперникам - вот ценности, пропагандируемые нашим видом спорта. Фрироуп как социальная технология позволяет сформировать вокруг себя два пересекающихся сообщества молодёжи:

- участники - ребята, интересующиеся активными видами спорта на природе, близкие к экстремальным;
- инструктора - специально подготовленные специалисты по постановке дистанций и организации фрироуп-мероприятий.

Данная программа направлена на создание и развитие детско-юношеского объединения на основе гармоничного сочетания этих двух направлений деятельности. Фактически на базе объединения создается и спортивная команда, и школа помощников инструкторов по фрироупу: обучающиеся получают необходимые знания и навыки для сдачи квалификационного экзамена сразу по достижении необходимого возраста.

Говоря о фрироупе, в первую очередь упоминают его доступность и привлекательность для молодёжи. Эта доступность (участнику не требуются специальные навыки) позволяет включать в массовые соревнования и тренировки по фрироупу всех желающих. Но фрироуп также доступен и с точки зрения приобщения ко второму сообществу - инструкторов. С 14 лет начинается линейка званий, позволяющих школьникам получать квалификацию постановщиков дистанций и организаторов соревнований. В планировании и проведении мероприятий (выбор формата, проектирование и постановка дистанции, судейство) кроется творческий, коммуникативный, развивающий потенциал фрироупа.

Настоящая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на воспитанников с 8 до 17 лет, срок реализации - 1 год, количество часов - 216.

Программа разработана на основе учебных планов подготовки инструкторов и судей-инструкторов фрироупа, утверждённых НФФ, а также методических рекомендаций по организации тренировочного процесса по фрироупу.

Программа включает аудиторные и учебно-тренировочные занятия (в том числе на территории школ, в которых проводится реализация программы), стажировки, участие в соревнованиях и проведение зачётных мероприятий. Сертификация участников на звание «инструктор по фрироупу» производится по итогам стажировки. В настоящее время программа проходит апробацию и приведена в соответствие с современной нормативно-правовой базой в области образования Российской Федерации:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №279-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п. 12, 17, 21);
- Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242).

Актуальность программы.

Актуальность данной программы обусловлена доступностью, массовостью и зрелищностью фрироупа. Как следствие, этот вид спорта быстро набирает популярность среди школьников, которые с большим интересом участвуют в мероприятиях, проводимых в городе Барнауле и отдельных районах Алтайского края, в том числе с помощью уже подготовленных инструкторов из числа обучающихся. Родители спрашивают педагогов о возможности заниматься этим молодым видом спорта. Внедрение программы позволяет обеспечить такие занятия. Пример старшекласников в позиции «инструктора по фрироупу» привлекателен для младших и средних школьников и мотивирует их на обучение. Обучающимся и родителям также нравится разнообразие видов деятельности в ходе учебного процесса.

Благодаря сотрудничеству с НФФ мы пришли к пониманию, что работу с обучающимся для развития его спортивных качеств и обучения на помощника инструктора по фрироупу (с перспективой сдачи квалификационного экзамена на звание «инструктор») можно выстроить на основе сочетания следующих составляющих:

Общая физическая подготовка. Повышает общий уровень здоровья обучающихся, развивает основные физические качества. Цель тренировок - увеличить силу, общую выносливость, систолический объем сердца и прочие подобные показатели. Основные методы тренировки: разминки для мышц и суставов, оздоровительный бег, упражнения с собственным весом (приседания, отжимания, подтягивания, наклоны) и т.д. Возможны и более сложные тренировки, но это требует от педагога профессионального образования в области физической культуры и спорта.

Специальная физическая подготовка. Для фрироупа это, в основном, тренировка лазания по элементам разных типов (скоростные, силовые, координационные) и дистанциям различной сложности. Начинаться такие тренировки могут на отдельных элементах, подводя участника к преодолению дистанций.

Техническая подготовка. Работа со снаряжением по постановке элементов, планированию и постановке дистанций, оборудованию полигона. Сюда же включается техника страховки в фрироупе, навыки судейства.

Психологическая подготовка. Это морально-волевая подготовка, навыки командой работы, развитие способности работать в состоянии стресса, решать конфликтные ситуации. Эти качества тренируются в основном участием в соревнованиях, поэтому выступления на соревнованиях в качестве спортсменов, подготовка и проведение их в качестве организаторов - неотъемлемая часть программы.

Теоретическая подготовка. Правила фрироупа, его история и современное состояние, свойства снаряжения, основы тактики и стратегии в фрироупе, техника безопасности. Без теоретических знаний невозможно не только подготовиться на звание инструктора, но и результативно участвовать в соревнованиях.

Цель: духовно-нравственное и физическое развитие личности учащихся через занятия фрироупом.

Задачи:

обучающие:

- расширить представления учащихся о фрироупе, его видах, возможностях для здорового образа жизни;
- дать обучающимся знания, умения, навыки, необходимые для организации мероприятий с использованием социальной технологии «фрироуп»;
- организовать допрофессиональную подготовку и раннюю профориентацию школьников с возможностью дальнейшей специализации в области туристской

деятельности, педагогики, физического воспитания, национального и экологического туризма и др.

- обучить техническим элементам и приемам фрироупа;
- обучить основным элементам и техникой их прохождения;
- сформировать умения и навыки, необходимые для безопасного участия в фрироуп-событиях,

- обучить планированию дистанций;

развивающие:

- способствовать гармоничному физическому развитию учащихся;
- создать возможность самоопределения обучающихся относительно их дальнейшего развития в фрироупе (спортсмен, инструктор).
- способствовать формированию сферы логического, аналитического и критического мышления;
- развить умение самостоятельно принимать решение в нестандартных ситуациях;
- способствовать развитию эмоционально-волевой сферы;
- развить потребность в самообразовании, самовоспитании;

воспитательные:

- создать условия для социализации обучающихся через участие в организации спортивно-массовых мероприятий в рамках разновозрастного коллектива;
- способствовать воспитанию психологической устойчивости, морально-этических, волевых и нравственных качеств личности;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, ответственному отношению к делу, лидерские качества;
- сформировать умение взаимодействия со сверстниками и взрослыми в совместной деятельности;
- способствовать социальному и профессиональному самоопределению, творческой самореализации личности;
- сформировать интерес и бережное отношение к природе.

Характеристика контингента. Программа разработана для детей 8-14 лет, (учащихся 2 - 8 классов), не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом.

В этом возрасте дети начинают осознавать себя как личность и индивидуальность. Главная потребность этого возраста – это потребность в духовно-нравственном самосознании и осмыслении своего места среди других людей.

В работе с данной категорией учащихся необходимо большое внимание уделять обучению самоорганизации с опорой на их сознательность. Основные способы взаимодействия с подростками состоят в анализе и осмыслении вместе с ними поступков и происходящих событий. Важно предоставлять им возможность самостоятельного выбора и решений, пробуждать к самоконтролю, управлению своим поведением. Такие взаимоотношения с подростками положительно сказываются на формировании их мировоззрения.

Особенности реализации программы. Программа «Фрироуп – новая категория свободы» разработана на 1 год, 216 учебных часов ежегодно (6-часовая недельная нагрузка).

Форма обучения – очная.

Рекомендуемый состав группы:

- первый год обучения – 15 человек;

Благодаря сотрудничеству с НФФ мы пришли к пониманию, что работу с обучающимися для развития его спортивных качеств и обучения на помощника

инструктора по фрироупу (с перспективой сдачи квалификационного экзамена на звание «инструктор») можно выстроить на основе сочетания следующих составляющих:

Общая физическая подготовка. Повышает общий уровень здоровья обучающихся, развивает основные физические качества. Цель тренировок - увеличить силу, общую выносливость, систолический объем сердца и прочие подобные показатели. Основные методы тренировки: разминки для мышц и суставов, оздоровительный бег, упражнения с собственным весом (приседания, отжимания, подтягивания, наклоны) и т.д. Возможны и более сложные тренировки, но это требует от педагога профессионального образования в области физической культуры и спорта.

1. Специальная физическая подготовка. Для фрироупа это, в основном, тренировка лазания по элементам разных типов (скоростные, силовые, координационные) и дистанциям различной сложности. Начинаться такие тренировки могут на отдельных элементах, подводя участника к преодолению дистанций.

2. Техническая подготовка. Работа со снаряжением по постановке элементов, планированию и постановке дистанций, оборудованию полигона. Сюда же включается техника страховки в фрироупе, навыки судейства.

3. Психологическая подготовка. Это морально-волевая подготовка, навыки командой работы, развитие способности работать в состоянии стресса, решать конфликтные ситуации. Эти качества тренируются в основном участием в соревнованиях, поэтому выступления на соревнованиях в качестве спортсменов, подготовка и проведение их в качестве организаторов - неотъемлемая часть программы.

4. Теоретическая подготовка. Правила фрироупа, его история и современное состояние, свойства снаряжения, основы тактики и стратегии в фрироупе, техника безопасности. Без теоретических знаний невозможно не только подготовиться на звание инструктора, но и результативно участвовать в соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс на основе фрироупа как вида спорта позволяет не только обеспечить комплексное физическое и интеллектуальное развитие обучающихся, но и привить им навыки коллективной работы, сформировать личную ответственность за порученный участок работы, дать навыки работы с людьми, вежливого общения, творчества. Все эти навыки и знания будут применены обучающимися на традиционных окружных мероприятиях и в жизни. Таким образом, несмотря на ознакомительный характер, программа имеет большую социальную значимость как для самих обучающихся, которые будут по ней заниматься, так и для системы массовой работы с обучающимися в городе Барнауле и Алтайском крае в целом.

Для решения задач, поставленных программой, применяются разнообразные формы работы: беседы, семинары, собеседования, выступления (например: отчетные), упражнение, тренинг, спортивные тренировки, занятия на местности, соревнования, самостоятельная работа, проектная работа.

Режим занятий	Формы занятий	
	Теоретические занятия	Учебно-тренировочные занятия

3 часа в неделю	- урок - рассказ - коллективное чтение - показ - собеседование - беседа - самостоятельная познавательная деятельность - подготовка к соревнованиям - зачетное занятие - работа с ответственными по должностям	- практические занятия в классе - практические занятия на местности на территории учреждения (в т.ч. подвижные игры) - тренировки и упражнения - ОФП (общая физическая подготовка) и элементы СФП (специальная физическая подготовка) - ремонт и изготовление элементов снаряжения - подготовка к соревнованиям - участие в краевых соревнованиях. Первенстве г. Барнаула, Алтайского края, России (выступление, подготовка, проведение, итоги)
-----------------	--	---

Примечание: методическое и кадровое обеспечение соответствует специализации по фрироупу.

Итоговые занятия рекомендуется проводить в форме соревнований и походов. В период школьных каникул занятия проводятся с учетом плана работы учреждения дополнительного образования.

2. Учебный план

№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика на мест.	Форма контроля
I	Комплектование группы. Вводное занятие.	2	2		
II	Фрироуп как вид спорта	66	22	44	Самостоятельная работа
2.1	Определения.	6	2	4	Самостоятельная работа
2.2	Философия фрироупа	6	4	2	Беседа
2.3	Общие вопросы организации соревнований по фрироупу	6		6	Собеседование
2.4	Виды соревнований по фрироупу	8	4	4	Зачет
2.5	Определение результата соревнований	6	4	2	Зачет
2.6	Правила прохождения дистанций	6		6	Доклад
2.7	Требования фрироупа по безопасности	6		6	Самостоятельная работа
2.8	Оборудование дистанции.	6		6	Зачет
2.9	Элементы дистанции	6		6	Зачет
2.10	Виды дистанций	6	4	2	Зачет по видам
2.11	Рекомендации по планированию дистанций	2	2		Решение ситуационных задач
2.12	Судейские полномочия	2	2		Зачет

III	Снаряжение и техника работы с ним	34	12	22	Практические занятия на местности
3.1	Снаряжение для организации фрироуп-дистанций	2	2		Зачет
3.2	Экипировка и снаряжение участников	2	2		Практические занятия в классе
3.3	Особенности работы со специальным снаряжением	2		2	Практические занятия
3.4	Техника безопасности при работе на дистанции	2		2	Практические занятия
3.5	Основные приемы при постановке элементов	2		2	Практические занятия
3.6	Определение полигона	2	2		Самостоятельная работа
3.7	Работа со слеклайном	2		2	Практические занятия
3.8	Работа с веревкой	2		2	Практические занятия
3.9	Виды карабинов. Особенности применения	2		2	Практические занятия
3.10	Сетка	2		2	Практические занятия
3.11	Способы комбинирования специального снаряжения	2	2		Тестирование
3.12	Применение особых объектов	4		4	Практические занятия
3.13	Снаряжение постановщика дистанции	4	2	2	Беседа. Практические занятия
3.14	Подготовка и уход за снаряжением	4	2	2	Беседа. Практические занятия
IV	Организация соревнований	30	20	10	Отчетное мероприятие
4.1	Организационные вопросы	2	2		Зачет
4.2	Международные принципы «Фейр плей» (честная игра)	2	2		Беседа
4.3	Классификация по видам соревнований	2	2		Тестирование
4.4	Классификация по способу определения результата	4	2	2	Тестирование
4.5	Классификация по масштабу соревнований	4	2	2	Тестирование
4.6	Классификация по типам взаимодействия участников	4	2	2	Тестирование
4.7	Классификация по характеру зачета результатов	4	2	2	Тестирование
4.8	Классификация по способу определения окончательных результатов	4	2	2	Тестирование
4.9	Определение результата соревнований	4	4		Беседа
V	Планирование и постановка дистанций	20	6	14	Выполнение

					практических заданий
5.1	Меры безопасности во время участия в соревнованиях.	2	2		Беседа
5.2	Правила прохождения дистанций	2		2	Самостоятельная работа
5.3	Оборудование дистанции.	2		2	Практические занятия
5.4	Узлы, применяемые во фрироупе	4		4	Выполнение практических заданий
5.5	Элементы дистанции	4	2	2	Выполнение практических заданий
5.6	Виды дистанций	6	2	4	Тестирование
VI	Безопасность в фрироупе	20	12	8	Выполнение тестовых заданий
6.1	Требования к снаряжению.	4	2	2	Тестирование
6.2	Требования к дистанции.	4	2	2	
6.3	Требования к участникам	4	2	2	Тестирование
6.4	Требования к судьям и инструкторам	2	2		
6.5	Основные приемы первой помощи.	2	2		Беседа
6.6	Приемы транспортировки пострадавшего	4	2	2	Выполнение практических заданий
VII	Судейство	24	10	14	Практические занятия
7.1	Судейские полномочия	8	6	2	Зачет
7.2	Документация на соревнованиях	12	2	10	Зачет
7.3	Предварительная подготовка документов	4	2	2	Беседа
VIII	Физическая подготовка	14		14	Сдача нормативов
8.1	Общая физическая подготовка	6		6	Зачет
8.2	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	4		4	Зачет
8.3	Специальная физическая подготовка.	4		4	Зачет
IX	Фрироуп-сообщество	6		6	Беседа
9.1	Работа с сайтом НФФ	2		2	Регистрация, введение данных
9.2	Работа на официальной странице сообщества АКФФ	2		2	Отслеживание информации
9.3	Другие социальные фрироуп-сообщества	2		2	Ведение личной активности
	Итого:	216	84	144	

Содержание учебного плана

I. Введение. Вводное занятие.

Информация о работе объединения. Характеристика Фрироупа как вида спорта.
Задачи и план работы объединения.

II. Фрироуп как вид спорта

2.1. Определения.

Элемент. Дистанция. Контрольная поверхность. Опора. Фрироуп.

2.2. Философия фрироупа.

Основная идея и принципы фрироупа.

2.3 Общие вопросы организации соревнований по фрироупу.

Аспекты проведения соревнований по фрироупу.

2.4. Виды соревнований по фрироупу.

Разнообразие дистанций и способов их адаптации к определенным задачам.

2.5. Определение результата соревнований.

Способы судейства и подсчета результатов.

2.6. Правила прохождения дистанций

Основные правила проведения соревнований по фрироупу.

2.7. Требования фрироупа по безопасности.

Материалы. Снаряжение. Оборудование дистанции. Страховка. Правила поведения.

2.8. Оборудование дистанции.

Требования по безопасности. Оборудование. Элементы. Ограждения. Медпункт.

2.9. Элементы дистанции.

Классификация по направлению прохождения. Классификация по сложности.

2.10. Виды дистанций.

Классификация по сложности. Классификация по характеру взаимодействия участников. Классификация по топологии.

2.11. Рекомендации по планированию дистанций.

Принципы планирования.

III. Снаряжение и техника работы с ним

3.1. Снаряжение для организации фрироуп-дистанций.

Особенности работы со специальным снаряжением.

3.2. Экипировка и снаряжение участников.

Одежда, обувь. Специальное снаряжение.

3.3. Особенности работы со специальным снаряжением.

Виды специального снаряжения. Способы крепления.

3.4. Техника безопасности при работе на дистанции.

Примеры безопасного использования снаряжения.

3.5. Основные приемы при постановке элементов.

Последовательность наведения элементов в зависимости от основной задачи мероприятия

3.6. Определение полигона.

Осмотр местности. Почвенный покров. Расположение опор. Расположение участников. Особенности окружающей местности.

3.7. Работа со слеклайном.

Назначения и свойства слеклайна. Сравнение с верёвкой. Обязательное и необязательное применение слеклайна. Комбинирование слеклайна с другими видами снаряжения.

3.8. Работа с веревкой.

Виды веревок. Назначение. Комбинирование.

3.9. Виды карабинов. Особенности применения.

Муфта. Полуавтомат. Автоматические карабины. Крепление веревок без использования карабинов.

3.10. Сетка.

Универсальные свойства сетки. Изготовление сетки.

3.11. Способы комбинирования специального снаряжения.

Слеклайн-веревка. Слеклайн-сетка. Вербка-сетка. Слеклайн-особые объекты. Вербка-особые объекты.

3.12. Применение особых объектов.

Бревна, жерди, автомобильные покрышки, веревочные лестницы, щиты.

3.13. Снаряжение постановщика дистанции.

Необходимый набор инструментов и снаряжения для качественной постановки дистанции.

3.14. Подготовка и уход за снаряжением.

Сушка снаряжения. Ремонт. Профилактика. Обращение со снаряжением во время работы на дистанции.

IV. Организация соревнований

4.1. Организационные вопросы.

Порядок подготовки к проведению соревнований.

4.2. Международные принципы «Фейр плей» (честная игра).

Уважение к сопернику. Уважение к правилам и решениям судей. Допинг и любое искусственное стимулирование. Равные шансы. Самоконтроль спортсмена.

4.3. Классификация по видам соревнований.

Соревнования спортсменов. Соревнования постановщиков дистанций.

4.4. Классификация по способу определения результата.

На время. По баллам. На прохождение.

4.5. Классификация по масштабу соревнований.

Национальные. Региональные. Муниципальные. Матчевые встречи.

4.6. Классификация по типам взаимодействия участников.

Индивидуальные. Эстафетные. Командные. На опережение.

4.7. Классификация по характеру зачета результатов.

Личный. Лично-командный. Командный.

4.8. Классификация по способу определения окончательных результатов.

Однократные. Многократные. Квалификационные. С накоплением. В режиме «on-line».

4.9. Определение результата соревнований.

для квалификационных соревнований. Для многократных и соревнований с накоплением. Для однократных соревнований

V. Планирование и постановка дистанций.

5.1. Меры безопасности во время участия в соревнованиях.

Объективные: Рельеф, технически сложные участки, погодные условия. солнечные ожоги, ураганы, грозы, метели. Хищные звери, ядовитые змеи, насекомые.

Субъективные: недостаточная физическая, техническая, морально-волевая подготовка участников, недисциплинированность, слабая подготовка, переоценка сил и недооценка встречающихся препятствий, пренебрежение самостраховкой, недостаточный самоконтроль и взаимный контроль, неумение оказать правильную первую помощь, небрежное обращение со снаряжением.

Профилактика несчастных случаев. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

5.2. Правила прохождения дистанций.

Время прохождения дистанции. Порядок старта и финиша. Участникам запрещено. Участник имеет право. Необходимость фиксации прохождения. Никаких штрафных баллов.

5.3. Оборудование дистанции.

Требования по безопасности. Равенство условий. Предварительный старт. Пункт передачи эстафеты. Место финиша. Степень сложности. Информационный стенд. Места для зрителей, представителей прессы и пункт первой медицинской помощи.

5.4. Узлы, применяемые во фрироупе.

- ✓ Связывание веревок

Прямой с 2-мя контрольными

Встречный с 2-мя контрольными

- ✓ Изготовление петель

Восьмерка-проводник (петлей)

Австрийский проводник («пчёлка»)

Схватывающий (пруссик) одним концом на верёвке большего диаметра

- ✓ Подвешивание предметов

Стремя без опоры (петлей)

Стремя одним концом (на опоре/предмете) с контрольным

- ✓ Крепление к опоре

Булинь на опоре с контрольным

Штык на опоре (3 шлага) с контрольным

Удавка на опоре (3 шлага) с контрольным

- ✓ Организация одинарного несъёмного полиспафта «веревка+карабин»

5.5. Элементы дистанции.

Односторонние

Двухсторонние

Сверхсложные элементы

Базовые элементы

Усложненные элементы

Классификация по сложности.

VI. Безопасность в фрироупе.

6.1. Требования к снаряжению.

Сертифицированное снаряжение. Изготовление снаряжения для постановки дистанций. Нормы нагрузки на различные виды снаряжения.

6.2. Требования к дистанции.

Высота. Поверхность. Подготовка полигона.

6.3. Требования к участникам

Форма одежды. Специальное личное снаряжение (каска, перчатки). Инструктаж ТБ.

6.4. Требования к судьям и инструкторам.

Обязанности инструктора. Обязанности линейного судьи.

6.5. Основные приемы первой помощи.

Порядок действия при несчастном случае. Наложение шины. Остановка кровотечения. Действия при тепловом, солнечном ударе.

6.6. Приемы транспортировки пострадавшего.

Изготовление носилок, волокуши. Правила укладки и транспортировки пострадавшего. Способы транспортировки без носилок.

VII. Судейство.

7.1. Судейские полномочия.

Инструктор. Судья-инструктор. Старший судья-инструктор. Судья-инструктор международного класса. Секундомеры, протоколы. Этика судейства. Работа с участниками.

7.2. Документация на соревнованиях.

Документы, предоставляемые в мандатную комиссию. Личные документы. Документы необходимые для организации и проведения соревнований. Реестры участников и судей.

7.3. Предварительная подготовка документов.

Порядок подготовки и подачи документов. Предварительная заявка.

VIII. Физическая подготовка.

8.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища; для ног. Упражнения с сопротивлением. Статические упражнения. Упражнения с предметами.

Элементы акробатики: кувырки, полушпагат, полет-кувырок вперед с места, «колесо», «рандат».

Плавание (освоение одного из способов).

8.2. Подвижные и спортивные игры. Эстафеты.

Подвижные игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, гандбол. Эстафеты. Туристские эстафеты.

8.3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для занятий фрироупом. Упражнения на развитие выносливости (общей, силовой, скоростной). Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости, на расслабление мышц.

Кроссовая подготовка, лыжная подготовка. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, в том числе по заболоченной дистанции от 5 до 15 км. Фартлек. Бег по песку, кочкам, бег в воде и на мелком месте.

IX. Фрироуп-сообщество.

9.1. Работа с сайтом НФФ

Регистрация на сайте. Регистрация в перекличке.

9.2. Работа на официальной странице сообщества АКФФ

Регистрация на странице сообщества. Добавление информации. Мониторинг анонсов мероприятий.

9.3. Другие социальные фрироуп-сообщества

Продвижение информации о развитии фрироупа в Алтайском крае в других интернет сообществах.

Ожидаемые результаты по итогам обучения

Тема II. Фрироуп как вид спорта.

Фрироуп: определение, понятия. История и перспективы развития фрироупа. Фрироуп в России. Фрироуп в Алтайском крае. Авторские права. Философия фрироупа. Принципы фрироупа. Обеспечение принципа спортивной справедливости. Обеспечение безопасности во фрироупе.

Знания и умения:

- Умение охарактеризовать фрироуп, рассказать о его особенностях

Тема III. Снаряжение и техника работы с ним

Перечень снаряжения. Специфика различных видов снаряжения. Техника работы с верёвкой и слеклайном. Узлы для фрироупа. Требования к снаряжению. Уход за снаряжением.

Знания и умения:

- Требования к снаряжению. Специфика фрироупа и снаряжение
- Умение вязать узлы, работать со слеклайном, веревкой
- Составление перечня снаряжения для постановки элемента

Тема IV. Организация соревнований

Общие вопросы организации соревнований по фрироупу. Виды соревнований по фрироупу. Положение о соревнованиях, условия вида.

Знания и умения:

- Знание основных организационных мероприятий по подготовке и проведению соревнований
- Умение работать в службах организации соревнований
- Умение работать с условиями при подготовке к соревнованиям

Тема V. Планирование и постановка дистанций

Элементы дистанции. Классификация элементов. Постановка элементов дистанций. Виды дистанций. Классы дистанций. Общие принципы планирования дистанций. Общие требования к постановке дистанций. Оборудование дистанции.

Знания и умения:

- Знание элементов фрироуп-дистанций
- Умение ставить стандартные элементы
- Знание классификации дистанций
- Умение оборудовать дистанцию

Тема VI. Безопасность в фрироупе.

Принципы безопасности в фрироупе. Инструктаж по безопасности. Требования фрироупа по безопасности при постановке дистанций.

Знания и умения:

- Умение перечислить принципы безопасности
- Знание инструкции по безопасности
- Умение готовить дистанцию к соревнованиям в соответствии с требованиями по безопасности

Тема VII. Судейство.

Подготовка и полномочия судей. Этика судейства. Работа с участниками. Подготовка и проведение соревнований. Секундомеры, протоколы.

Знания и умения:

- Знание требований к работе линейного судьи на дистанции
- Умение работать с секундомером и протоколом
-

Тема VIII. Физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка на основе фрироупа. Технические и тактические тренировки по преодолению отдельных элементов и дистанций.

Знания и умения:

- Умение преодолевать стандартные элементы базового и усложнённого уровня
- Умение работать в команде на командных дистанциях спортивного класса
- Наличие и выполнение индивидуальных нормативов преодоления стандартных элементов на начало и конец занятий

Тема IX. Фрироуп-сообщество.

Взаимодействие с Национальной федерацией фрироупа. Сайт НФФ. Сообщество АКФФ. Перспективы роста в фрироуп-сообществе.

Знания и умения:

- Знание основных регламентирующих документов и принципов работы НФФ
- Умение пользоваться сайтом, регистрация на сайте

Методика выявления результатов может быть ориентирована как на достижение воспитанниками формальных спортивных результатов, связанных со сдачей квалификационных экзаменов и участием в соревнованиях, так и на выявление результатов с помощью педагогического наблюдения, анкетирования участников коллектива, проведение социометрических исследований, тестирование и др.

Также для оценки результатов могут вводиться внутренние (промежуточные) нормативы, связанные с прохождением стандартных дистанций.

Способы проверки знаний, умений и навыков:

- опрос
 - собеседование
 - самостоятельная (в т.ч. и творческая) работа
 - игра-соревнование
 - выполнение упражнений
 - выполнение обязанностей по судейским должностям
 - участие в массовых мероприятиях
 - выполнение отчетов
 - подготовка и выступление с сообщением, докладом
 - фотоотчеты
 - участие в конкурсных программах, смотрах, фестивалях
 - результаты участия в слетах, соревнованиях, первенствах разных уровней
 - зачетное занятие
 - сохранность контингента и посещаемость занятий
- и др.

Уровни оценки знаний, умений и навыков по программе.

Формы подведения итогов	Уровень освоения программы		
	достаточный	средний	высокий
Участие в районных и краевых массовых соревнованиях	Участие во всех этапах	Призовые места на отдельных этапах	Высокие места команды в мероприятиях различных форм проведения (стабильность результата)
Выполнение программы обучения	Успешная сдача квалификационного экзамена на звание «инструктор по фрироупу» - не менее 50% группы	Успешная сдача квалификационного экзамена на звание «инструктор по фрироупу» - не менее 70% от максимальной оценки	Успешная сдача квалификационного экзамена на звание «инструктор по фрироупу» всей группой
Участие в организации соревнований и иных мероприятий по фрироупу окружного, городского, российского уровня	Помощь на месте в качестве помощника судьи	Участие в качестве линейного судьи	Участие в качестве судьи-постановщика (стажёра)

Ожидаемые результаты образовательной деятельности

В результате освоения программы учащиеся должны:

знать:

- виды фрироупа и его возможности для здорового образа жизни;
- содержание, формы и методы организации учебно-тренировочной и соревновательной работы; правила соревнований по фрироупу;
- распространенные опасные ситуации и способы их предотвращения;
- технику прохождения отдельных элементов и дистанций в целом;
- правила постановки дистанций;
- условия принципов спортивной справедливости;

уметь:

- применять полученные знания, умения и навыки в ходе квалификационных соревнований разного уровня;
- самостоятельно принимать решение в нестандартных ситуациях;
- правильно проходить отдельные элементы;
- устанавливать отдельные элементы;
- планировать дистанции;
- грамотно пользоваться специальным снаряжением, использовать технические средства и инвентарь;
- судить на соревнованиях по фрироупу среди школьников.

Личностные результаты. В процессе обучения у школьников воспитывается целеустремленность, ответственность, складывается устойчивая мотивация к общественно-полезной деятельности, стремление принести окружающим людям пользу, приобретаются те личностные качества, которые позволяют сказать «нет» асоциальным явлениям, имеющим место в жизни современной молодежи.

Ожидаемым результатом является стремление учащегося к самообразованию, установление осознанного сотрудничества в коллективе с целью достижения общей цели, чувство ответственности по отношению к своему здоровью.

Оценка результативности

Входной контроль проводится в форме собеседования на вводных занятиях с целью выявления уровня начальных знаний, определения интересов ребенка, его характера и творческих способностей. На основе полученных данных выявляется готовность к усвоению программного материала.

Программа предусматривает проведение систематической (не менее 2-х раз год) психолого-педагогической и медико-функциональной диагностики, тестирования учащихся с целью контроля над влиянием занятий на их организм и отслеживания динамики развития функциональных, физических и творческих способностей учащихся, мониторинга качества усвоения программы. Такое наблюдение позволит своевременно корректировать объем, интенсивность и продолжительность нагрузок, а также поможет при разработке лично ориентированных «образовательных маршрутов» для каждого учащегося.

После изучения тем курса проводится текущий контроль степени освоения учащимися пройденного материала в форме беседы, опроса (письменного или устного), тестирования, решения проблемных задач, а также учащиеся выполняют определенные зачетные задания (преимущественно в форме соревнований) по данной теме для контроля уровня знаний и умений и их закрепления.

После завершения изучения всех тем учебного года учащиеся проходят промежуточную аттестацию, включающую в себя теоретический и практический этапы.

Теоретический этап состоит из контрольных заданий (тесты, задания, анкетирование, опрос) – оценивается уровень общей работоспособности и специальной подготовки учащихся, что позволяет корректировать план работы на следующий учебный год. Практический этап состоит из выполнения индивидуально или с группой на практике определенных заданий и сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовке, участие в выездных мероприятиях (соревнования разного уровня, профильные смены).

Наиболее качественные показатели уровня обучения дают мероприятия в форме соревнований организованные силами воспитанников под руководством педагога, являющиеся для учащихся своеобразным экзаменом на моральные качества, человеческие достоинства, самостоятельность, выносливость, физическую подготовку, овладение базовыми навыками и умениями в построении фрироуп-дистанций.

Педагогом отслеживаются результаты индивидуального роста учащихся, а также состояние их здоровья. Достигнутые детьми результаты фиксируются в журнале и отражаются в портфолио.

Объективный и систематический контроль деятельности обучающихся является важнейшим средством управления ходом реализации программы, дает возможность оценки эффективности применяемых технологий и методик, дает возможность своевременной коррекции организации образовательного процесса.

Возможно применение следующих видов контроля:

-вводный (предварительное собеседование, тест на показатели физического развития, тестовое прохождение дистанции любительского класса и др.)

-текущий и поэтапный, служит для проверки усвоения определенного раздела содержания, выработки необходимых умений и навыков и т.п.

-итоговый - может производиться за год, за модуль, цикл, за весь курс обучения в формах квалификационный экзамен, зачетное занятие, зачет.

Исходя из общей цели и промежуточных (поэтапных) задач, можно вывести и адекватные формы оценки полученных знаний, умений и навыков учащихся.

1. Универсальной формой контроля и диагностики является участие соревнованиях в качестве организатора и участника, поскольку позволяет оценить знания, умения и навыки по всему комплексу освоения содержания на определенном этапе реализации программы, а именно:

- уровень мотивации
- физическую подготовку
- спортивно-техническую подготовку
- морально-волевые качества
- уровень сформированности навыков
- знания из области общеобразовательных дисциплин и способность к обобщению
- уровень выполнения обязанностей по судейским должностям
- умение работать со снаряжением и многое другое.

2. Поэтапный тематический контроль:

- теоретические знания - в форме проверочных работ, терминологических диктантов и т.д.

- умения в плане техники - участие в тренировках на местности, соревнованиях, слетах и т.п.

- участие детей в планировании и подготовке спортивно-оздоровительных мероприятий позволяет контролировать формирование организаторских способностей, освоение методических приемов, знание организации соревнований и др.

Формы контроля могут быть следующими:

- собеседование (проведение собеседования можно осуществить на занятиях в помещении, например, подводя итоги, оценивая выполнение отдельных работ, прохождение этапа соревнований и др.)

- карточки с вариантами ответов удобны для проведения зачетных занятий и др.
- зачет проводится как комплексная форма контроля знаний и умений обучающихся (например, вязки узлов, разработки дистанций и др.) и может включать задания и по теории, и по практическим навыкам
- домашнее задание при значительном объеме программного материала и ограниченном количестве учебных часов целесообразно использовать чаще, например, при планировании дистанций, тренировок различных умений и навыков и др.
- выполнение нормативов
- выполнение контрольных упражнений (для проверки умений и навыков, для оценки физического развития и др.)
- участие в соревнованиях (по различным видам и комплексных, разных уровней)

В ходе реализации программы могут быть использованы и другие формы контроля в соответствии с особенностями коллектива и возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся.

Сводная таблица спортивных результатов подготовки учащихся

<u>Раздел программы</u>	<u>Результаты</u>
Общефизическая и специальная подготовка	Прохождение дистанций спортивного класса без срывов Призовые места на краевых соревнованиях Вхождение в 10-ку на Алтайского края Вхождение в 20-ку на Национальном чемпионате
Организаторская, судейская подготовка	Выполнение обязанностей линейного судьи на краевых соревнованиях Выполнение обязанностей стажёра-постановщика дистанции на Первенстве Алтайского края
Соревновательная подготовка	Участие в соревнованиях: тренировочных, окружных, городских, российских

Аттестация по итогам года обучения

1. Теоретический этап.
 - 1.1. Тестовые задания.
2. Практический этап.
 - 2.1. Завязывание 5 узлов разного назначения.
 - 2.2. Участие в выездных мероприятиях.
 - 2.3. Сдача нормативов.

№	Нормативы	н.у.	с.у.	в.у.
1.	Прыжок в длину с места (см)	110	125	140
2.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	50	60	70
3.	Челночный бег 3 x 10	8.2	8.0	7.8
4.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	24	26	28
5.	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	3	5	7
6.	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	2.	4	6

7.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	1/1	2/2	4/4
----	---	-----	-----	-----

Сводная диагностическая карта
группа № _____ год обучения _____

Дата проведения: « ___ » _____ 20__ г.

№	Фамилия, имя учащегося	Теоретический этап			Практический этап		Участие в выездных мероприятиях	Уровень
		1	2	3	1	2		
1.								
2.								

Результаты по группе:

в.у. - ___ человек

с.у. - ___ человек

н.у. - ___ человек

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо иметь:

- аудиторию для теоретических занятий;
- спортзал для практических занятий, территорию, приспособленную для занятий на местности (возможно наличие парковой зоны и т.п.);
- материально-техническое обеспечение (специальное снаряжение и оборудование, средства индивидуальной защиты (перчатки, каски) и пр.);
- методическое обеспечение;
- кадровое обеспечение.

Для наиболее полного осуществления поставленных в программе задач налажено социальное партнерство с образовательными и общественными организациями: Национальная Федерация Фрироупа, Алтайская краевая федерация Фрироупа

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база

Для осуществления обучения и практических занятий по программе, а также проведения соревнований как обязательной составляющей практической части программы необходимо специальное снаряжение.

Примерный список снаряжения:

- Веревка основная статическая диаметром 10 мм - 200 м и более
- Карабины альпинистские с муфтой - 20 шт и более
- Слеклайны статические ширина 50 мм длина 15 м - 20 шт и более
- Ролик одинарный - 2 шт.
- Веревка вспомогательная диаметр 6 мм (репшнур) - 100 м и более
- Лента ограждения - 500 м
- Каски горные - 15 шт.
- Манишки судейские - 15 шт. и более
- Секундомеры - 5 шт.
- Аптечка
- Фотоаппарат
- Перчатки рабочие нитяные - 15 пар

Количество предметов снаряжения определяется количеством занимающихся и масштабом проводимых открытых мероприятий.

Для занятий фрироупом обучающимся необходима личная общефизкультурная форма одежды для улицы по сезону.

Основу материального обеспечения объединения составляет специальное снаряжение, приобретаемое для организации занятий КГБУ ДО АКЦДОТиК «Алтай», а также снаряжение, предоставляемое Алтайской краевой Федерацией Фрироупа.

Рекомендуемый перечень учебного оборудования, снаряжения и инвентаря

1. Секундомер электронный	2 шт.
2. Электромегатон	1 шт.
3. Радиостанции портативные	3 шт.
4. Каны (котлы) туристские	2 компл.
5. Спальники	12 шт.
6. Палатки туристские походные	5 шт.
7. Коврики	12 шт.
8. Рюкзаки	12 шт.
9. Топор походный	2 шт.
10. Тент	2 шт.
11. Ремонтный набор	1 шт.
12. Веревка основная (30 м)	6 шт.
13. Веревка основная (10 м)	6 шт.
14. Веревка основная (25 м)	4 шт.
15. Веревка вспомогательная (60 м)	2 шт.
16. Слеклайн (10м)	6 шт.
17. Слеклайн (5м)	5 шт.
18. Петли прусика (веревка 6 мм)	12 шт.
19. Перчатки	12 пар.
20. Карабины с закручивающейся муфтой	10 шт.
21. Карабины с полуавтоматически закручивающейся муфтой	12 шт.
22. Карабины с автоматически закручивающейся муфтой	30 шт.
23. Блоки и полиспаг	4 шт.
24. Аптечка медицинская в упаковке	1 шт.
25. Растяжка	1 шт.

Рекомендуемый список личного снаряжения

1. Туристские ботинки или обувь на твердой подошве.
2. Обувь спортивная.
3. Сапоги резиновые.
4. Фляжка или емкость для питьевой воды (0,5 – 1 л).
5. Головной убор легкий.
6. Штормовка и брюки (ветрозащитный костюм).
7. Спортивный тренировочный костюм.
8. Свитер шерстяной.
9. Брюки теплые.
10. Столовые принадлежности (тарелка, кружка, ложка, нож складной).
11. Блокнот и ручка.
12. Мазь от кровососущих насекомых.
13. Варежки.
14. Лыжная шапочка.
15. Перчатки рабочие.
16. Верхонки (для соревнований).
17. Носки шерстяные.
18. Носки х/б.
19. Сидушка походная.

Методическое обеспечение

Стандартный методический комплекс, используемый в процессе реализации настоящей программы, включает в себя: нормативные документы, определяющие формы туристско-краеведческой и физкультурно-спортивной деятельности учащихся, наглядные пособия, учебные карты, учебные фильмы, контрольные и творческие задания по основным темам, тестовый материал для проверки знаний, регламенты проведения различных соревнований, специальную и методическую литературу, электронную библиотеку отчетов о спортивных путешествиях и экспедициях, видеотеку фильмов о путешествиях и экспедициях.

Для теоретических занятий необходим учебный класс, в котором может быть размещена библиотечка для детей и педагога, методические пособия (рисунки, плакаты, фотографии), схемы; проектор и экран для просмотра видеофильмов и фотографий, доска для рисования схем. Необходимо также отдельное помещение (кладовая) для хранения специального снаряжения либо оборудованный сектор хранения снаряжения в учебном классе.

При определении педагогической целесообразности в основу программы были положены следующие концепции и подходы: концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг., концепция содержания образования (Краевский В.В., Лернер И.Я.), совокупность идей о дополнительном образовании детей как средстве творческого развития (Березина В.А.), концепция развития школьников в личностно-ориентированном учебно-воспитательном процессе (Н.Ю. Синягина), совокупность идей о единстве учебной и внеучебной деятельности в подготовке детей по безопасному поведению в природной среде (А.Г. Маслов), совокупность идей о развитии дополнительного образования в России (А.В. Егорова).

Педагогические принципы и условия, обеспечивающие реализацию программы:

Принцип активности и деятельности. Предлагаются преимущественно активные формы освоения учебного материала, преобладание практических занятий над теоретическими, самостоятельность выполнения определенных заданий. Ориентация на максимальное развитие навыков туристской подготовки, стимулирование желания и потребности к занятию туризмом как видом спорта.

Принцип систематичности и последовательности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок (постепенное наращивание сложности).

Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими учащимися, проведения походов, практических занятий на местности, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

Принцип доступности. Предполагает адаптацию способа изложения, объема, количества терминов и понятий, подбор заданий соответственно полу, возрастным особенностям, физическому развитию и индивидуальным особенностям обучающихся. Основной понятийный материал представлен в форме дидактических схем, пошагового алгоритма осуществления тех или иных действий.

Принцип прочности. Приобретенные знания, умения и навыки учащихся закрепляются многократным повторением в практической деятельности. Для этого необходимо их обязательное участие в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса учащихся к занятиям.

Принцип связи теории с практикой и жизнью. После теории следует обязательное закрепление материала, в том числе с использованием интерактивных форм (ролевых игр,

дискуссий и т.п.). Основной программный материал находит применение в быденной жизни, как на любых выездах на природу, так и на различных соревнованиях. Проверка на практике полученных знаний и умений происходит на выездных сборах, соревнованиях и полевых выходах в лес.

Принцип вариативности. Подбор учебных упражнений и заданий в соответствии со степенью их предварительной подготовленности к освоению материала курса. Предоставление учащимся возможности для оптимального самовыражения через осуществление права выбора решения проблемных ситуаций.

Принцип контроля. Необходим регулярный контроль за усвоением учащимся программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Кадровое обеспечение

Уровень специальной подготовки педагога предполагает подготовку не ниже «судья-инструктор по фрироупу» и опыт проведения Школ инструкторов по фрироупу. Также желательна профессиональная квалификация «спортивный тренер, преподаватель физической культуры».

Кадровое обеспечение программы составляет квалифицированный специалист по фрироупу, имеющий сертификат Национальной Федерации Фрироупа (далее – НФФ) и именную лицензию. Для реализации программы необходима квалификация не ниже «судья-инструктор по фрироупу». Так как программа реализуется впервые, АКФФ курирует ее реализацию, при необходимости с привлечением специалистов федерации для организации массовых мероприятий. Также организовано методическое сопровождение со стороны кадровой комиссии НФФ.

Информационная поддержка

Работа объединения, учебно-тренировочный процесс и походы отражаются в сети интернет, где за ними могут следить как родители обучающихся, так и их друзья, одноклассники и т.д., являющиеся потенциальными участниками объединения. Руководителем создается группа в социальной сети, в которой размещаются учебные материалы, фотографии, видеоматериалы, протоколы соревнований. Для объединения создаётся специальная страница на сайте Национальной федерации фрироупа freerope.org.

Список литературы

Литература для педагога

1. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера - М., ФиС, 1981
2. Коструб А. А. Медицинский справочник туриста - М., Профиздат, 1986
3. Коротков И. М. Подвижные игры детей - М., 1987
4. Полиевский С. А., Гук Е. П. Физкультура и закаливание в семье - М., 1984
5. Станкин М. И. Психолого-педагогические основы физического воспитания - М. ФиС, 1972
6. Фомина Н. А., Филин В. П. Возрастные основы физического воспитания – М., ФиС, 1972
7. Чистякова М. И. Психогимнастика – М., 1990
8. Штюмер Ю. А. Профилактика туристского травматизма (методические рекомендации – Как не стать жертвой несчастного случая) – РИБ Турист, 1993

Литература для учащихся

1. Балабанов И.В. Узлы. - М.: 1998
2. Бардин К. В. Азбука туризма. М., Просвещение, 1973.
3. Бринк И. Ю., Бондарец М. П. Ателье туриста - М., 1990
4. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. – М.: АСТ, 2000
5. Власов А. А. Турист. Библиотека туриста - М., ФиС, 1974
6. Воспитание бережного отношения к природе в экскурсиях. (Методические рекомендации) М: ЦРИБ Турист, 1976
7. Гацунаев Н.К. Географы и путешественники. - М., 2001
8. Губаненков С. М. Обеспечение безопасности туристских походов и соревнований подростков - СПб, Петрополис, 2007
9. Константинов Ю.С., Куликов В.М. Педагогика школьного туризма. - М.: ЦДЮТИК МО Р, 2002
10. Куликов В.М., Ротштейн Л.М. Школа туристских вожаков.- М., ЦДЮТУР России, 1997
11. Походная туристская игротка. - ЦДЮТ РФ: 1994

<http://freerope.org/files/866> - правила вида спорта фрироуп на сайте Национальной федерации фрироупа

<http://freerope.org/files/902> - программа подготовки инструкторов по фрироупу

<https://vk.com/nffreerope> - официальная страница НФФ