Иванов Руслан Желевич
Подписан: Иванов Руслан Желевич
DN: C=RU, O=МБУДО ЦДЮТУР, CN=Иванов Руслан Желевич, E=a-tur@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.05.31 15:00:57+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.0.0

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА

Принята на заседании
методического совета
от «18» мая 2021 г.
протокол № 3

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДЮТУР
_____/Иванов Р.Ж./
М.П. Приказ 01-09/28
«18» мая 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Скалолазание»

(наименование программы)

Уровень программы: *базовый*
Срок реализации программы: *2 года: 648ч. (1 год – 324ч.; 2 год – 324ч.)*
Возрастная категория: от *7* до *17* лет
Форма обучения: *очная, дистанционная*
Вид программы: *модифицированная*
Программа реализуется на бюджетной основе и ПФДО
ID-номер Программы в Навигаторе: *3131*

Разработчики:
Белоусова О.В.,
заведующий методическим отделом,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории.
Трусов С.А.,
педагог дополнительного образования.

г. Армавир, 2021

Содержание

№ п/п	Название тем и разделов	№ стр.
	Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	
1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Актуальность, новизна, отличительные особенности и педагогическая целесообразность программы	3
1.3	Отличительные особенности программы	4
1. 4	Адресат программы	4
1.5	Уровень программы, объем и сроки ее реализации	4
1.6	Цели и задачи программы	5
1.7	Режим занятий	6
1.8	Форма обучения	6
1.9	Особенности организации образовательного процесса	7
1.10	Содержание программы	8
1.10.1	Учебный план 1 год обучения	8
1.10.2	Учебный план 2 год обучения	9
1.11	Содержание учебно-тематического плана	10
1.12	Планируемые результаты обучения и способы их проверки	21
	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	
2.1	Календарный учебный график	23
2.2	Условия реализации программы	24
2.3	Материально-техническое обеспечение	25
2.4	Требования техники безопасности и предупреждения травматизма	26
2.5	Кадровое обеспечение	27
2.6	Учебно-методическое обеспечение	27
2.7	Иные условия реализации программы	29
2.8	Формы контроля и виды аттестации	29
2.9	Список литературы	30

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Пояснительная записка

Скалолазание – вид спорта, который заключается в лазании по естественному и искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазание – не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий, сочетающий в себе физическую нагрузку и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества обучающихся, учит настойчивости, целеустремленности, собранности, взаимопониманию.

1.1. Направленность программы

Данная общеобразовательная программа является общеразвивающей программой туристско-краеведческой направленности, модифицированной. Программа модифицирована в соответствии с Законом РФ «Об образовании». Модифицирована на основе авторской программы утвержденной Министерством образования Республики Коми в 2009 году, Бабела А.В., педагога дополнительного образования отдела туризма Государственного автономного учреждения Республики Коми дополнительного образования детей «Республиканский центр детско-юношеского спорта и туризма» - «Скалолазание».

1.2. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность программы

Поскольку скалолазание, как вид спорта, возникло из альпинизма, горного туризма, то оно уже несет в себе признаки туристской деятельности, а совместно с краеведением осуществляют комплекс образовательно-воспитательных, спортивно-оздоровительных и научно-познавательных задач. Туристско-краеведческая деятельность является комплексным средством в деле воспитания и образования обучающихся, и в тоже время очень действенным в силу своей демократичности и гуманности. Следовательно, туристско-познавательная деятельность обучающихся является весьма актуальной для их всестороннего развития, занимает важное место в общей системе обучения учащихся и остается педагогически целесообразной. **Актуальность** разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского скалолазания в стране и Краснодарском крае, включение скалолазания в перечень Олимпийский видов спорта.

Новизна данной программы заключается в том, что ее содержание дополнено разделами «Основы краеведения», «Основы топографии» в результате освоения которого обучающиеся приобретают навыки физической и начальной технической подготовки по ориентированию на местности, приобщаются к здоровому образу жизни, знания по краеведению.

1.3. Отличительная особенность

Отличительной особенностью программы от уже существующих программ является то, что она относится к туристско-краеведческой направленности, в нее внесены добавления краеведческого характера, раскрывающие специфику многообразия природных условий и богатейшей истории Краснодарского края.

Так же отличительной чертой является модульное построение содержания программы. Все содержание программы организуется в систему модулей, каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения, воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов обучающихся. Педагогическая целесообразность использования модульного подхода в образовательном процессе объясняется значительным увеличением внутренней мотивации обучающихся, более быстрым формированием у них умений и навыков практической деятельности и самостоятельной работы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Скалолазание» состоит из пяти последующих модулей: модуль 1 «Теоретическая и начальная практическая подготовка», модуль 2 «Основы топографии», модуль 3 «Краеведение», модуль 4 «Общая и специальная физическая подготовка», модуль 5 «Техническая и тактическая подготовка».

Модуль 1. «Теоретическая и начальная практическая подготовка», модуль 2 «Основы топографии», модуль 3 «Краеведение» реализуются на ПФДО, является последовательным при изучении.

1.4. Адресат программы

Возраст обучающихся в объединении предлагается от 7 до 17 лет. Прием желающих заниматься по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Скалолазание» проводится на добровольной основе в начале учебного года и также возможен внеплановый набор в течение года, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучение по данной программе будет актуальным для физически активных детей, проявляющих интерес к изучению окружающего мира, истории и культуры родного края, для талантливых (одаренных, мотивированных) детей. Поскольку обучение реализуется на бюджетной основе, то оно доступно детям, находящимся в трудной жизненной ситуации.

Количество детей в группе - 1 год обучения не менее 12 человек, 2 год обучения не менее 10 человек, группы разновозрастные.

1.5. Уровень содержания программы, объем и сроки ее реализации

По целевому ориентированию и уровню сложности данная общеразвивающая программа является программой базового уровня.

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы, составляет 648 часа (1 год обучения – 324 ч., 2 год обучения – 324 ч.).

Срок реализации программы – 2 года.

Продолжительность обучения по программе - 36 недель, период обучения - с сентября по май.

1.6. Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие детей через занятия скалолазанием, освоение базовых знаний, умений и навыков по скалолазанию. Программа направлена на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятия скалолазанием, формирование познавательного интереса к изучению родного края, расширение и углубление знаний о родном крае, овладение туристическими умениями и навыками выживания в условиях, приближенных к экстремальным.

Цель первого года обучения: содействие получению юным скалолазом знаний по развитию скалолазания в России, правил поведения и техники безопасности на занятиях, снаряжение скалолаза, техник лазания, техник страховок, повышение уровня общей физической подготовки.

Цель второго года обучения: повышение уровня общей и специальной физической подготовки, получение знаний по особенностям скалолазания, изучение новых технических движений, способов передвижения по скальному рельефу, средств и методов развития гибкости.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса скалолазов на начальном уровне подготовки. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

Образовательные:

- содействие физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка юных скалолазов к соревнованиям краевого уровня;
- научить использовать полученные знания на тренажере по отработке навыков преодоления горного и скального рельефов и естественных рельефов;
- организация и обеспечение безопасности на тренировках и различных мероприятиях по скалолазанию;
- привитие стойкого интереса к занятиям скалолазанием.

Развивающие:

- развитие необходимых скалолазу двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, умение координировать движения, равновесие;
- развить способности самостоятельно планировать и осуществлять свои действия, выбирать способ решения задач;
- развить навыки саморегулирования;
- развить навыки самостоятельного получения новых знаний;
- выполнение контрольных нормативов;
- развитие у молодежи гражданственности, патриотизма как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей, формирование у нее профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества.

Воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем активности и ответственности юных спортсменов;

- воспитать чувство коллективизма и ответственности за свою деятельность;

- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в учебно-тренировочных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории, выполнение разрядных требований юношеского разряда.

В качестве итогов реализации данной программы является овладение знаниями, умениями и навыками в соответствии с программным материалом, успешную сдачу контрольных нормативов.

1.7. Режим занятий

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию. На освоение программы отводится 9 часов в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут.

Расписание занятий составляется с учетом благоприятного режима труда и отдыха детей, их возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия в объединениях проводятся не реже одного раза в неделю, могут проводиться без перерыва. Распределение по месяцам, начало, и окончание занятий определяется в зависимости от содержания, сезона и условий работы в соответствии с утвержденным планом-графиком (календарным планом).

Во время каникул занятия проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

1.8. Формы обучения

Формы обучения – очная, дистанционная. Программа предусматривает 2 вида занятий: теоретические занятия и практические занятия. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, включающая обучение в малых группах, для практических занятий.

Основными направлениями организации деятельности объединения является:

- спортивно-оздоровительное;

- массовый спорт.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Теоретический материал преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов;

- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;

- проведение открытых уроков;

- общая и специальная физическая и техническая подготовка;

- походы;

- медицинский контроль.

1.9. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа рассчитана на разновозрастные группы обучающихся, для соблюдения техники безопасности при проведении практических занятий на тренажере по отработке навыков преодоления горного и скального рельефов группа делится на подгруппы не более 6-8 человек. Занятия кружка носят преимущественно практический характер, лишь небольшая их часть проходит в форме лекций и бесед. Программа предназначена для ознакомления обучающихся с туристско-краеведческой деятельностью и получения начальных туристских умений и навыков. Она носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного практического погружения детей в туристско-краеведческую деятельность. В программе уделяется внимание общей физической подготовке обучающихся. Занятия по основной физической подготовке равномерно распределяются на весь учебный период. Для реализации данной программы базового уровня требуется педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями в области краеведения и являющийся инструктором детско-юношескому туризму или инструктором по скалолазанию. Основная часть занятий проводится на тренажере, где от педагога требуется повышенное внимание и контроль за действиями обучающихся. Для выполнения поставленных задач необходимы взаимное сотрудничество педагога и обучающегося, доверительные отношения между ними. Принцип реализации индивидуализации и дифференциации имеет важное значение в подборе для каждого обучающегося соответствующих методов и приемов дополнительного образования. Реализации программы способствует использование метода комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, морально-эстетических и других форм воспитания. Достижение цели программы зависит от количества и качества проведенных занятий на местности, тренажере.

Допускается изучение отдельных модулей с использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

1.10. Содержание программы.
1.10.1. Учебный план
1 год обучения

Примерное распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 36 учебных недель (таблица 1):

Таблица 1.

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теор. занятия	Практ. занятия	
Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка (ПФДО).					
1.1	Введение. Краткий обзор развития скалолазания в России.	3	3		беседа
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	3	3		педагогическое наблюдение, диагностика
1.3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	4	4		педагогическое наблюдение, диагностика
1.4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.	4	4		беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
1.5	Техника безопасности и техника страховки. Краткая характеристика и различные приемы техники лазания.	18	9	9	беседа
Всего по модулю		**32**	**23**	**9**	
Модуль 2. Основы топографии (ПФДО).					
2.1	Топографическая карта. Условные топографические знаки.	12	2	10	педагогическое наблюдение, диагностика
2.2	Компас, его устройство. Ориентирование по компасу, азимуту, карты.	12	2	10	педагогическое наблюдение, диагностика
2.3	Ориентирование на местности. Способы отметки на контрольных пунктах.	10	2	8	педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		**34**	**6**	**28**	
Модуль 3. Основы краеведения (ПФДО).					
3.1	Родословие. Земляки.	4	2	2	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
3.2	Природное население.	6	2	4	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		**10**	**4**	**6**	
Модуль 4. Общая и специальная физическая подготовка (муниципальное задание).					
4.1	Общая физическая подготовка.	70		70	педагогическое наблюдение, диагностика
4.2	Специальная физическая подготовка.	62		62	педагогическое наблюдение,

					диагностика
4.3	Выполнение контрольных нормативов.	12		12	диагностика
Всего по модулю		**144**		**144**	
Модуль 5. Техническая и тактическая подготовка (муниципальное задание).					
5.1	Техническая подготовка.	40		40	педагогическое наблюдение, диагностика
5.2	Тактическая подготовка.	26		26	педагогическое наблюдение, диагностика
5.3	Участие в соревнованиях.	38		38	диагностика
Всего по модулю		**104**		**104**	
Итого по программе		**324**	**33**	**291**	

1.10.2. Учебный план
2 год обучения

Примерное распределение учебных часов по модулям и разделам программы на 36 учебных недель (таблица 2):

Таблица 2.

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теор. занятия	Практ. занятия	
Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка (ПФДО).					
1.1	История развития скалолазания. Скалолазания в мире, России, Краснодарском крае.	3	3		беседа
1.2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	3	3		педагогическое наблюдение, диагностика
1.3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	3	3		педагогическое наблюдение, диагностика
1.4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.	3	3		беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	2		педагогическое наблюдение, диагностика
1.6	Техника безопасности и техника страховки.	18	9	9	педагогическое наблюдение, диагностика
Всего по модулю		**32**	**23**	**9**	
Модуль 2. Основы топографии (ПФДО).					
2.1	Ориентирование на местности.	10		10	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
2.2	Техническая и тактическая подготовка ориентировщика.	12	4	8	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
2.3	Правила соревнований по ориентированию.	10	2	8	беседа, педагогическое

					наблюдение, диагностика
Всего по модулю		**32**	**6**	**26**	
Модуль 3. Краеведение (ПФДО).		**12**	**4**	**8**	беседа, педагогическое наблюдение, диагностика
Модуль 4. Общая и специальная физическая подготовка (муниципальное задание).					
4.1	Общая физическая подготовка	70		70	педагогическое наблюдение, диагностика
4.2	Специальная физическая подготовка	52		52	педагогическое наблюдение, диагностика
4.3	Выполнение контрольных нормативов	12		12	диагностика
Всего по модулю		**134**		**134**	
Модуль 5. Техническая и тактическая подготовка (муниципальное задание).					
5.1	Техническая подготовка	40		40	педагогическое наблюдение, диагностика
5.2	Тактическая подготовка	38		38	педагогическое наблюдение, диагностика
5.3	Участие в соревнованиях	36		36	диагностика
Всего по модулю		**114**		**114**	
Итого по программе		**324**	**33**	**291**	

1.11. Содержание учебно-тематического плана.

1 год обучения:

Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка (ПФДО).

1.1. Введение. Краткий обзор развития скалолазания в России.

Теоретические занятия: Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России. Международные турниры по скалолазанию, Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в регионе, городе.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теоретические занятия: Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Практические занятия: коллективная выработка решений в сложных и экстремальных ситуациях. Рассмотрения на практике видов и приемов страховки.

1.3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Теоретические занятия: Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке. Особенности подбора страховочной системы.

1.4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.

Теоретические занятия: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена занимающихся скалолазанием: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, дома, гигиена мест занятий скалолазанием.

Закаливание, сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания, методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом.

1.6. Техника безопасности и техники страховки. Краткая характеристика и различные приемы техники лазания.

Теоретические занятия: виды страховки, техника безопасности при организации страховки. Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального и искусственного рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Практические занятия: Обучение узла булинь для лазания с верхней страховки, обучение страховки с верхней веревкой, обучение самостраховки (правильное падение)**.**

Виды и правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Модуль 2. Основы топографии (ПФДО).

2.1. Топографическая карта. Условные топографические знаки.

Теоретические занятия: План местности, топографическая карта. Рельеф и его изображение. Горизонтали. Сетка карты. Магнитные меридианы. Определение высоты по карте (абсолютная высота). Простейшие приемы зарисовки (с элементами съемки) местности в туристском походе.

Способы изображения на планах и картах различных природных и искусственных объектов и сооружений. Условные знаки. Изображение местности на спортивных картах.

Практические занятия: Чтение рельефа по карте. Определение высоты по карте (абсолютная высота).

Рисовка основных условных знаков спортивных и топографических карт. Топографический диктант, кроссворды. Чтение карт. Сбор карты (мозаика) по образцу. Составление легенды движения группы из набора условных знаков. Движение по карте с использованием форм рельефа, линейных ориентиров.

1.2. Компас и его устройство. Ориентирование по компасу, азимуту, карте.

Теоретические занятия: Устройство компаса и его работа. История компаса. Виды компасов по их назначению. Азимут. Обязанности штурмана группы. Ориентирование компаса. Азимут (0°, 90°, 270°, 0°). Магнитный азимут. Определение азимута на предметы с помощью компаса. Правила работы с компасом.

Чтение спортивной и топографической карты. Ориентирование карты компасу. Ориентирование карты по предметам и линейным ориентирам на местное Движение по карте и при помощи компаса. Измерение расстояний по карте.

Практические занятия: Ориентирование карты по компасу. Определение азимутов (0°, 90°, 270°, 0°) по карте и компасу, транспортиру. Определение азимутов (0°, 90°, 270°, 0°) на контрольном пункте, в парке, лесу на поляне. Определение азимутов на удаленные предметы во время туристской прогулки (похода). Движение по азимутам (0°, 90°, 270°, 0°). Игра «Найди клад» с использованием компаса (определения по азимутам).

Формирование умений и навыков работы с картой компасом. Измерение расстояний. Чтение карты. Формирование умений и навыков движения по карте и при помощи компаса на местности.

2.3. Ориентирование на местности. Способы отметки на контрольных пунктах (КП).

Теоретические занятия: Ориентирование в лесу, у реки, в поле, в горах. Ориентирование по звездному небу, солнцу. Измерение расстояний на местности временем движения, парами шагов. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и компасу (азимут). Выбор оптимального пути движения. Определение «тормозящих» (рубежных) объектов на пути движения во время ориентирования на местности. Ориентирование в лесных массивах. Границы полигонов. Действия в аварийной ситуации. Просмотр видеофильмов. Разведчик туристской группы. Штурм туристской группы.

Оборудование КП на дистанциях зимнего туристского ориентирования. Способы отметки на КП на маркированной трассе зимой: карандашные, прокол иголкой. Привязка КП к линейным ориентирам и контурам растительности. Обязанности спортсмена по сохранности оборудования КП. Отметка на маркированной трассе. Карточка участника, необходимость ее сохранности, действия при ее потере. Формирование скоростных качеств отметки на КП.

Практические занятия: Ориентирование по легенде, по азимутам с использованием расстояний в парке, небольшом лесном массиве. Ориентирование по рельефу в парке, лесном массиве. Определение «тормозящих» (рубежных)

объектов на пути движении во время ориентирования. Ориентирование в лесных массивах. Границ полигонов. Формирование навыка ориентирования в границах полигона (между дорог, тропинок, просек). Действия в аварийной ситуации.

Игра-состязание «Отметься на КП» на пересеченной местности (парк, овраг). Отметка КП в карте при прохождении маркированной трассы.

Модуль 3. Основы краеведения (ПФДО).

3.1. Родословие. Земляки.

Теоретические занятия: Профессии членов семьи воспитанников. Профессии и сфера профессиональной деятельности бабушек, дедушек и других ближайших родственников (династии и родословная). Изучение истории Центра, истории своего района (города). Интересные люди города, охраняющие и сохраняющие природу, памятники истории и культуры. Знаменитые люди города, ветераны войн и труда. Краеведческие должности: историк-краевед, краевед-летописец, краевед-фотограф.

Практические занятия: Составление совместно с родителями генеалогического профессионального дерева своей семьи. Рисование на тему «Профессия папы (мамы)». Составление совместно с родителями рассказов о профессиях и работе родителей, старших братьев или сестер.

Встреча с интересными людьми города (района), чьи профессии связаны с охраной и сохранением природной среды, объектов истории, культуры и архитектуры. Выяснение особенностей и специфики деятельности людей тех профессий, которые связаны с изучением и преобразованием родного края.

3.2. Природное население.

Теоретические занятия: Памятники природы родного края. Редкие и исчезающие растения и животные родного края. Сезонные изменения в жизни фауны и флоры. Фауна и флора леса, луга, берега реки. Голоса птиц и животных, следы их жизнедеятельности в лесах, парках и других закрытых пространствах (по сезонам года). Оказание помощи братьям меньшим (изготовление скворечников, кормушек). Правила поведения в природе и наблюдения за ней во время экскурсии к реке. Подведение итогов экскурсии. Краеведческие задания и их выполнение на экскурсии. Краеведческие должности: метеоролог, ботаник, зоолог, орнитолог, краевед-географ, краевед-эколог и т.д.

Практические занятия: Ведение дневников наблюдений впечатлений) за природой. Рисование на темы: «Зимний лес», «Река»; аппликации и т. П. Рисунки о том, что увидели на туристской прогулке, экскурсии, в походе. Обсуждение рисунков, поделок и защита работ их авторами.

Экскурсии в парк (лес) и наблюдение за поведением птиц, животных. Выполнение краеведческих заданий (сбор сведений о поведении и местах обитания редких растений и животных родного края). Развешивание скворечников и кормушек. Сбор лекарственных растений по маршруту группы.

Экскурсия в музей (на выставку). Экскурсия в школьный (городской, заводской, фабричный, сельскохозяйственного предприятия) музей для знакомства с миром профессий (школы, предприятия, города). Соблюдение правил поведения

и культуры общения в культурно-зрелищных учреждениях, музеях. Обучение умению слушать экскурсовода, правильно осматривать экспонаты, помнить цель экскурсии узнать и увидеть новое, интересное. Выполнение полученных заданий (поиск ответов на поставленные вопросы).

Защита выполнения краеведческого задания с демонстрацией рисунков, фотографий занимающихся о заинтересовавших воспитанников профессиях, об отдельных экспонатах, рассказывающих о профессии или характеризующих ее. Оформление газеты-отчета об экскурсии.

Модуль 4. Общая и специальная физическая подготовка (муниципальное задание).

4.1. Общая физическая подготовка.

Практические занятия: Упражнения для пояса верхних конечностей: сгибание рук, в упоре лежа; подтягивание на двух руках; подтягивание на руках, расположенных на разной высоте; подтягивание на одной руке. Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Подвижные игры и эстафеты. Легкая атлетика. Гимнастические упражнения. Спортивные игры. Плавание

4.2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия: Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения для развития ловкости. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движении.

Упражнения на равновесие. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп.

Лазание боулдринговых проблем, направленных на динамические и статистические хваты.

4.3. Выполнение контрольных нормативов.

Практические занятия:

Таблица 3.

норматив	балл		
	3	4	5
Бег 5 мин.	(м)940м (д)940м	1171- 1141-	1172- 1281м 1141- 1241
Прыжок в длину с места (см)	(м)140 (д)140	185-141 170-141	186 и б. 171 и б.

Подтягивание на перекладине (м)	2	6-8	10
Сгибание рук в упоре лежа (д)	7	9	11
Приседание на одной ноге	(м)8 (д)8	10 9	12 10
Поднос ног к перекладине	(м)2	3	4
	(д)1	2	3

Минимальная сумма баллов – 15

Модуль 5. Техническая и тактическая подготовка (муниципальное задание).

5.1. Техническая подготовка.

Практические занятия: Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Техника работы рук: Скрестные движения рук, смена рук, хваты руками: закрытый хват, открытый хват, подхват, откидка.

Техника работы ног: Изучение приемов «Разножка», «Лягушка», «Распор».

5.2. Тактическая подготовка.

Практические занятия: Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию.

Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

Способы передвижения по скальному рельефу: Передвижение вверх, передвижения траверсом, передвижения лазанием вниз, свободное лазание, лазание с верхней страховкой, лазание по скалам.

5.3. Участие в соревнованиях.

Практические занятия: Обязательное минимальное количество соревнований за учебный год 4.

Соревнования городского и клубного уровня на первом году обучения. На втором году – муниципального и регионального уровней.

2 год обучения:

Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка (ПФДО).

1.1. История развития скалолазания. Скалолазания в мире, России, Краснодарском крае.

Теоретические занятия: Скалолазание в мире. Анализ результатов выступлений российских скалолазов на международной арене. Присвоение разрядов и званий в скалолазании. Мировые тенденции развития скалолазания. Анализ выступлений сильнейших спортсменов Центра.

Скалолазание как вид спорта. Связь скалолазания с альпинизмом. Скалолазание, как средство физического развития и повышения мастерства спортсменов-альпинистов.

Влияние занятий скалолазанием на организм занимающихся. Значение и место скалолазания в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития скалолазания в СССР, России. Международные турниры по скалолазанию, Чемпионаты мира, Европы. Краткий обзор развития скалолазания в регионе, городе.

1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Теоретические занятия: Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки, обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Организация и требования, предъявляемые к страховке. Виды и приемы страховки. Опасности в скалолазании субъективные и объективные. Меры по исключению субъективных и преодолению объективных опасностей. Ответственность каждого участника перед собой и другими членами группы.

Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Требования, предъявляемые к организации страховки на скалах. Значение самостраховки. Зачет.

1.3. Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.

Теоретические занятия: Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке. Особенности подбора страховочной системы.

Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением. Хранение.

1.4. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.

Теоретические занятия: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

1.5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теоретические занятия: Физические качества. Строение и функции мышц. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятиями скалолазанием. Понятие физических способностей. Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Гибкость. Ловкость. Выносливость.

1.6. Техника безопасности и техники страховки.

Теоретические занятия: страховка с верхней веревкой, самостраховка.

Практические занятия: Совершенствование страховки с верхней веревкой, совершенствование самостраховки (правильное падение), обучение узла восьмерка одним концом, обучение страховки с нижней веревкой, обучение вщелкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой.

Модуль 2. Основы ориентирования (ПФДО).

2.1. Ориентирование на местности.

Теоретические занятия: Формирование умений и навыков отслеживания пройденного расстояния на открытой местности и в парке (лесу) временем движения, парами шагов и пр. Ориентирование по линейным ориентирам и рельефу, по описанию (легенде) и по азимуту. Просмотр видеофильмов по туристскому ориентированию на местности. Юный разведчик туристской группы. Штурман туристской группы.

Практическое занятие: Ориентирование по легенде с использованием расстояний и направлений сторон горизонта в школьном дворе, в ближайшем парке. Ориентирование по рельефу в парке, микрорайоне школы. Использование линейных ориентиров, троп, дорожек и рельефа для передвижения при ориентировании на местности. Планирование пути движения до нужного контрольного пункта на дистанции.

2.2. Техническая и тактическая подготовка ориентировщика.

Теоретические занятия: Понятие о технике ориентирования. Приемы и способы ориентирования. Классификация условных знаков спортивных карт. Измерение расстояний на карте и на местности. Местность, ее классификация, изображение рельефа при помощи горизонталей. Чтение горизонталей. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа.

Понятие о тактике. Взаимосвязь тактики и техники в обучении и тренировке ориентировщиков. Значение тактики для достижения наилучших результатов. Тактические действия после получения карты и до момента старта.

Практические занятия: Измерение расстояний на местности во время бега по дорогам, в подъем, со спуска, по лесу различной проходимости.

Развитие глазомера. Спортивный компас. Приемы пользования компасом. Снятие азимута. Определение точки стояния. Движение по азимуту. Определение и контроль направлений с помощью компаса и карты, по объектам местности, по углу пересечения линейных объектов и углу схода с них. Создание простейших планов и схем (школьного двора, участка местности).

Развитие навыков беглого чтения карты. Развитие «памяти карты». Специальные упражнения на развития памяти, внимания, мышления. Упражнения и тесты на отработку чтения рельефа местности, выбора путей движения в зависимости от растительности и рельефа местности. Движение в заданном направлении по азимуту по открытой и закрытой местности. Специфика ориентирования: в заданном направлении, по выбору, на маркированной дистанции, эстафетное ориентирование.

Тактические действия на соревнованиях с большим количеством групп, с ограниченным количеством групп, действия в стартовом коридоре. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте. Тактика при выборе пути движения. Опорные, тормозные, ограничивающие, рассеивающие ориентиры, линейные ориентиры. Выбор «нитки» движения. Грубое ориентирование на длинных этапах с тормозными ориентирами. Точное ориентирование на коротких этапах. Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП.

2.3. Правила соревнований по ориентированию.

Теоретические занятия: Агитационное значение соревнований. Права и обязанности участников. Виды и способы проведения соревнований, характер соревнований.

Практические занятия: Действия участника перед стартом, на старте, на дистанции, на контрольном пункте, в финишном коридоре, после финиша, при опоздании на старт.

Модуль 3. Краеведения (ПФДО).

Теоретические занятия: Значение и место краеведческой подготовки в общей системе обучения. История города, района и края. Край в годы Великой Отечественной войны. Замечательные земляки. Музеи и экскурсионные объекты города, района и края. Географическое положение края. Геологическое прошлое и рельеф, полезные ископаемые, климат, основные реки, водоёмы. Растительный и животный мир. Население, история, хозяйство, культура, заповедники.

Практические занятия: Посещение экскурсионных объектов города, района и края, музеев. Просмотр фото- и видеоматериалов. Встреча с ветеранами войны. Участие в краеведческих викторинах, кросс-походе. Посещение природных объектов, краеведческих музеев города и края.

Модуль 4. Общая и специальная физическая подготовка (муниципальное задание).

4.1. Общая физическая подготовка.

Практические занятия: *Мышцы рук*: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине, рейке или карманах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание), сгибание и разгибание рук в висе на перекладине в широком хвате в сторону правой или левой руки.

Мышцы ног: приседание, приседание на одну ногу, выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

Мышцы брюшного пресса: подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов, подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые), поднятие ног до угла 45 градусов (лежа на спине), поднимание туловища (лежа на спине).

Мышцы спины: одновременное поднимание рук и ног, лежа на спине, подъем верхней части туловища из положения лежа.

Сила пальцев рук: сгибание и разгибание рук в висе на фингерборде, висы на выносливость на кампусброде и фингерброде.

Развитие быстроты

Бег на короткие дистанции, прыжки в высоту, многоскоки на двух ногах, прыжки на скакалке, специальные упражнения на шведской стенке

Развитие выносливости

Бег на длинные дистанции, ходьба.

Развитие гибкости

Специальные упражнения на растягивания: сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, упражнения с партнером, упражнения с тренировочными приспособлениями: утяжелителями, веревками, скакалкой, гимнастической стенкой.

Развитие ловкости и координации

Специальные упражнения на равновесие из различных комплексов йоги («Палочник», «Равновесие», «Порыв ветра»), при лазании боулдоринговых проблем, упражнения в игровой форме.

4.2. Специальная физическая подготовка.

Практические занятия: Скоростная сила. Лазание вверх на скорость по легким трассам, лазание боулдоринговых проблем, направленных на динамичные перехваты (упражнения «Свеча», хлопанье по стене или зацепке, мобилизация на всем протяжении перехвата, отталкивание ногами, раскачивание вверх-вниз, максимальное использование нижней руки, прыжок «внутрь», прыжок по выпуклой или по вогнутой кривой, гипервентиляция, расчет мертвой точки).

Силовая выносливость. Отработка длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов, лазания трасс более 15 перехватов, лазания на выносливость на время (5-10 минут).

Скоростно-силовая выносливость. Лазание боулдоринговых проблем, направленных на динамические и статические хваты: вис на перекладине на двух согнутых руках, вис на перекладине на одной согнутой руке (в блоке).

4.3. Выполнение контрольных нормативов.

Практические занятия:

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах

Таблица 4.

Баллы	Бег 30м (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседания на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Челночный бег 3х10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	9,6

6	5,7	1000	170	10	24	12	6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	9
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	8
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	7,3
20	4,3	1700	260	35	80	50	45	7,2

Минимальная сумма баллов – 20 для мальчиков, и 10 для девочек.

Модуль 5. Техническая и тактическая подготовка (муниципальное задание).

5.1. Техническая подготовка.

Практические занятия: Техника – основа спортивного мастерства. Развитие техники, ее особенности в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий и соревнований.

Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Техника работы рук: Скрестные движения рук, смена рук, хваты руками: закрытый хват, открытый хват, подхват, откидка.

Техника работы ног: Изучение приемов «Разножка», «Лягушка», «Распор».

5.2. Тактическая подготовка.

Практические занятия: Содержание тактической подготовки, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования по скалолазанию.

Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении скалолазанию.

Способы передвижения по скальному рельефу: Передвижение вверх, передвижения траверсом, передвижения лазанием вниз, свободное лазание, лазание с верхней страховкой, лазание по скалам.

5.3 Участие в соревнованиях.

Практические занятия: Обязательное минимальное количество соревнований за учебный год 4.

Соревнования городского и клубного уровня на первом году обучения. На втором году – регионального и муниципального уровней.

1.12. Планируемые результаты обучения и способы их проверки

Механизмы оценки результатов деятельности обучающихся:

1. Каждый учебно-тренировочный выход, практическое занятие завершается подведением итогов, разбором.

2. В конце изучения каждого раздела проводится итоговая работа в виде соревнований, тестирования, сдачи контрольных нормативов.

К концу 1 года обучения обучающиеся должны

знать:

- обзор развития скалолазания в России;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- особенности гигиены, режима дня;
- снаряжение, требования к одежде и обуви скалолаза;
- техники лазания и страховки;
- способы развития основных физических качеств;
- способы развития выносливости.

уметь:

- выполнять упражнения по общей физической подготовке на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (координации);
- выполнять специальные упражнения на развитие скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости;
- передвигаться на тренажере по отработке навыков преодоления горного и скального рельефов различными способами;
- выполнять технику лазания, используя руки и ноги различными способами;
- осуществлять страховку различными способами.

К концу 2 года обучения обучающиеся должны

знать:

- обзор развития скалолазания в Краснодарском крае;
- виды и правила соревнований в скалолазании;
- базовую терминологию;
- особенности закаливания, режима дня скалолаза;
- особенности выполнения отдельных судейских обязанностей;
- новые средства, методы и формы развития гибкости, ловкости, силы, скоростной силы, общей, силовой и скоростно-силовой выносливости;
- новые техники движения, приемы, способы передвижения по скальному рельефу и усовершенствуют технику страховки и самостраховки;
- начальные навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами по скалолазанию.

уметь:

- применять страховочные веревки, карабины и устройства для страховки и спуска;
- выполнять специальные упражнения на развитие скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости;
- выполнять упражнения по общей физической подготовке на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости (координации);

- использовать усовершенствованные технические действия с руками и ногами;

- использовать различные способы передвижения на тренажере по отработке навыков преодоления горного и скального рельефов, скальном рельефе;

- находить ошибки при выполнении упражнений;

- использовать усовершенствованную технику страховки и самостраховки;

- проводить строевые и порядковые упражнения.

По окончанию полного курса обучения воспитанники:

овладеют:

- способами самоорганизации и самоконтроля;

- основами техниками в скалолазании.

приобретут:

- опыт самореализации; соревновательный опыт в различных видах соревнований;

- теоретические основы подготовки юного скалолаза;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей организма;

- укрепление здоровья, закаливание организма;

- умение самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других.

будет сформирована:

- познавательная мотивация и установка на продолжение образования.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график – комплекс основных организационно-педагогических характеристик образовательного процесса, определяющий учебные периоды, количество учебных недель. Календарный учебный график является приложением к общеобразовательной программе и составляется на учебный год для каждой учебной группы педагогом дополнительного образования самостоятельно в соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий различного уровней.

Учебный год начинается 15 сентября.
Количество учебных недель – 36.
Сроки соревнований: согласно календарю спортивно-массовых мероприятий.
Календарный учебный график представлен в таблице 5:

Таблица 5.

№ п/п	Модуль, тема занятия	Кол. час.	Количество часов в месяц								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Модуль 1. Теоретическая и начальная практическая подготовка (ПФДО).		**32**									
1.1	Введение. Краткий обзор развития скалолазания в России.	3	3								
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	3	3								
1.3	Скалолазное снаряжение, одежда и обувь.	4	4								
1.4	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсменов.	4	4								
1.5	Техника безопасности и техника страховки.	18	18								
Модуль 2. Основы топографии (ПФДО).		**34**									
2.1	Топографическая карта. Условные топографические знаки.	12								12	
2.2	Компас, его устройство. Ориентирование по компасу, азимуту, карты.	12								8	4
2.3	Ориентирование на местности. Способы отметки на контрольных пунктах.	10								6	4
Модуль 3. Основы краеведения (ПФДО).		**10**									
3.1	Родословие. Земляки.	4								4	
3.2	Природное население.	6								6	
Модуль 4. Общая и специальная физическая подготовка (муниципальное задание).		**154**									
4.1	Общая физическая подготовка.	80									
4.2	Специальная физическая подготовка.	62									
4.3	Выполнение контрольных нормативов.	12									
Модуль 5. Техническая и тактическая подготовка (муниципальное задание).		**100**									
5.1	Техническая подготовка.	40									

5.2	Тактическая подготовка.	26									
5.3	Участие в соревнованиях.	34									
	Итого час:	**324**	**32**							**36**	

2.2. Условия реализации программы

Уровень спортивного мастерства зависит от согласованности трех видов деятельности организма – нервной, мышечной и двигательной. Согласованность в конечном счете определяет уровень автоматизма основного соревновательного движения с максимальными показателями его мощности. Первоначальное утомление наступает в нервной системе, которая является управляющей для всех систем организма.

Основным направлением совершенствования спортивного мастерства в спортивном скалолазании служит рациональное планирование физической нагрузки в тренировочном, соревновательном циклах и в период восстановления.

В процессе тренировок одной из главных задач является укрепление мышц брюшного пресса, спины, пальцев рук. Именно на них приходятся во время соревновательного движения колоссальные нагрузки вращающихся моментов сил, что становится причиной их болей. Перед соревнованиями или выполнением тренировочных упражнений, сходных с соревновательными, обязательна предварительная нагрузка на мышцы туловища. Это позволит сохранить спортивное долголетие и здоровье спортсмена. Для достижения успехов в скалолазании важнейшая задача заключается в создании для организма эффективной физической нагрузки в процессе тренировки для роста взрывной силы.

Перед специализированными занятиями скалолазанием обязательно следует обеспечить общую физическую подготовку организма на начальном этапе и лишь потом переходить к тренировке с нагрузками па преодоление возрастающей силы.

Количество занятий в неделю – вопрос индивидуальный и решается исходя из уровня общей физической подготовки, но прирост силы будет обеспечиваться не менее чем трехразовой тренировкой. Развитие взрывной силы будет наблюдаться не ранее чем через 5 месяцев.

Формы работы:

- групповые теоретические занятия (в виде бесед);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и программами, установленными для обучающихся;
- спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;
- учебно-тренировочные занятия в рамках учебно-тренировочных спортивных сборов и лагерей;
- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ;

• психологическая и спортивная диагностика и тестирование (сдача контрольных нормативов).

Основные методы обучения:

Методы обучения двигательной деятельности:

• целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начало до конца);

• расчленено-конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);

• метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличение физических усилий);

Методы воспитания физических качеств:

• метод стандартно-интервального упражнения (многократное повторение одного и того же движения);

• метод переменного упражнения (постоянное изменения нагрузки за одно задание или тренировку);

Игровой метод.

Соревновательный метод.

Общепедагогические методы:

• метод наглядного двигательного действия (показ двигательного действия);

• опосредованные методы (демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы);

Словесные методы (объяснение, беседа, постановка задачи, разбор, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания).

2.3. Материально- техническое обеспечение:

• Кабинет и спортзал;

• Личное специальное снаряжение (системы страховочные, карабины, и т.п.).

• Групповое специальное снаряжение (веревки основные и вспомогательные, спусковые устройства и т.п.).

• Групповое снаряжение для бивака (палатки, ведра, костровое хозяйство и т.п.).

• Компаса.

• Медицинская и техническая аптечки.

• Карты (спортивные, топографические, физические).

• Канцтовары (бумага, линейки, фломастеры и т.п.).

• Учебные плакаты.

• Секундомеры.

• Ноутбук.

• Мультимедийный проектор.

• Программное обеспечение.

2.4. Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Для предотвращения травм на занятиях педагог дополнительного образования должен хорошо знать причины их возникновения.

Причины травматизма следующие:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- отсутствие страховки или неумелое ее применение;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

Для профилактики травматизма первостепенное значение имеет разминка, которая обеспечивает подготовку опорно-двигательного аппарата к специфическим нагрузкам. Возникающие во время тренировки перенапряжения мышц ухудшают кровообращение, приводят к возникновению охранительной реакции и образованию отрицательных трофических рефлексов. Развившаяся местная дистрофия ткани снижает ее сопротивляемость, в результате чего даже незначительное механическое воздействие может вызвать травму. Чтобы избежать перенапряжений, проводится разминка с учетом законов управления движениями.

Активное систематическое укрепление суставов, связок, развитие фиксирующей мускулатуры путем многократного выполнения самых разнообразных движений предупреждают от многих заболеваний и травм. Особое внимание при этом уделяется укреплению мышц живота и спины, плечевых, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов. Именно эти суставы, как показывают наблюдения, повреждаются наиболее часто.

Частыми причинами травм являются: форсирование подготовки; чрезмерные нагрузки; неумение обеспечить на занятиях и после них достаточный отдых для восстановления функционального состояния к следующему подходу или тренировке; недооценка систематической и регулярной работы над техникой; включение в тренировку упражнений, к которым обучающийся не готов из-за слабого развития физических качеств или утомления.

К травматизму могут привести: проведение занятий без тренера; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; неорганизованные переходы или хождения; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

На тренировках также применяется профессиональная страховка и помощь, как комплекс мероприятий, направленных на предупреждение травматизма.

Страховка - готовность педагога при неудачном выполнении упражнения предотвратить возможное падение или травму.

Помощь - прием, при котором страхующий физически помогает выполнить упражнение. При обучении помощь направлена на быстрейшее освоение упражнения.

Самостраховка - умение обучающегося самостоятельно выходить из опасных положений при неудачном выполнении упражнения. В основном, это умение падать так, чтобы не получить травму.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося педагог должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у педагога поименным спискам.
4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.
6. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

2.5. Кадровое обеспечение

Для реализации данной программы базового уровня требуется педагог дополнительного образования, имеющими высшее педагогическое образование, обладающий профессиональными знаниями в области краеведения и являющийся инструктором детско-юношеского туризма.

2.6. Учебно-методическое обеспечение

Таблица 6.

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	**Методы:** Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	**Оборудование:** Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. **Методические материалы:** Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП	Инструктаж,	**Методы:**	**Оборудование:**	Обсуждение,

		практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка **Методические материалы:** Журналы, картинки, видеозаписи.	обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3.	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, соревнование	**Методы:** Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	**Оборудование:** ковер **Методические материалы:** видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	**Методы:** Соревновательно - игровой, словесный **Приемы:** Объяснение, демонстрация.	**Оборудование:** Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. **Методические материалы:** карточки.	Обсуждение.
	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	**Методы:** соревновательно-игровой, практический. **Приемы:** Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	**Оборудование:** гимнастические маты, скамейки, мячи м/б **Методические материалы:** Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

1. Рекомендации по проведению практических работ:

- Теоретические и практические занятия в помещении, практического занятия на местности, экскурсии в своем населенном пункте или пригороде до 4-х часов (без оформления маршрутной документации);
- Однодневный поход, загородная экскурсия – 8 часов;
- Многодневные походы – за каждый первый день 8 часов, за каждый последующий 12 часов, но не более 35 часов в неделю;
- Участие в категорийных и степенных походах обучающимися объединения;
- Эффективность тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбор оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальной особенностей занимающихся;

Необходимо обеспечивать преемственность и увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении всех

лет подготовки. Соблюдение принципов постепенности в учебно-тренировочном процессе юных туристов.

2.7. Иные условия реализации программы

Возможна реализация программы с применением дистанционных технологий и занятий по индивидуальным планам.

В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) материально-техническое обеспечение реализации программы дополняется наличием у педагога дополнительного образования и администрации соответствующего информационно-программного обеспечения.

2.8. Формы и виды аттестации

Педагогический контроль осуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия обучающихся, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, массовых мероприятий.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, навыков скалолазания, участие в массовых мероприятиях.

Способом определения полноты реализации и результативности программы является - беседа, наблюдение, соревнование и др.

Данная программа предусматривает следующие формы и виды контроля за процессом обучения:

1. **Предварительный контроль** осуществляется в начале учебного года, для оценки уровня развития общей физической подготовленности обучающихся, осуществляется педагогом в форме тестирования (таблица №4 «Контрольные нормативы по ОФП»).

2. **Промежуточный контроль** осуществляется в середине учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности.

3. **Тематический контроль** проводится по итогам изучения отдельных модулей программы, тем и разделов учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях.

4. **Итоговая аттестация** обучающихся осуществляется в конце учебного года выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке и

выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовки скалолаза, подводятся итоги участия обучающихся в массовых мероприятиях.

Оценочные материалы (таблицы для выполнения контрольных нормативов) расположены в разделе «Содержание дополнительной образовательной общеразвивающей программы».

2.9. Список литературы.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978г.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 2001.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977г.
4. Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981г.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2005.
6. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2001
7. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.
8. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001.
9. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985г.
10. Матвеев А.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977г.
11. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.
12. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. Байковского Ю.В. - М.: ФСР, 2006г.
13. Спортивное скалолазание [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.rusclimbing.ru.

Список литературы для педагогов:

1. Алекс Хоннольд Один на стене, 2004.
2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978г.
3. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). - М.: Вилад, 2001.
4. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. - М.: Вертикаль, 2005.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1977г.

6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.: ФиС, 2000 г.

7. Готовцев П.Я., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981г.

8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 2005.

9. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов. - М., 2001

10. Дон МакГрат и Джефф Элисон Вертикальное сознание: психологический подход для наилучшего скалолазания, 2000.

11. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 гг. Часть 1. - М.: Советский спорт, 2002. - 376 с.

«

12. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9-12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт- Петербург, 2001.

13. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб.кн.изд., 1985г.

14. Крис Окслейд: Скалолазание, Мнемозина, 2009.

15. Кризи М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я. / Малькольм Кризи. – М. Эксмо, 2013.

16. Линн Хилл Скалолазание – моя свобода: моя жизнь в вертикальном мире, 2003.

17. Матвеев А.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977г.

18. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Министерство образования РФ. - М.: Дрофа,2000.

19. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. - Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.

20. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровье, 2000.

21. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. Набатниковой М.Я.-М.: ФиС, 2002.

22. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987г.

23. Платонов В.Я. Теория и методика спортивной тренировки: учебное пособие для институт физкультуры. – Киев: Высшая школа, 1984г.

24. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. - Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2000.

25. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации / Сост. Н.К. Беспятова. М.: Айрис-пресс, 2003.

26. Психология и современный спорт. Сост. Л.В.Родионов, В.П.Худадов. – М.: ФиС, 1982г.

27. Романенко В.А., Максимович В.Д. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1981г.

28. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. ред. В.Г. Никитушкина.- М.: МГФСО, ВНИИФК, 2004.

29. Современная система спортивной подготовки/ Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: САМ, 2005.
30. Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. - М., 2003.
31. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. – М.: ФиС, 1987г.
32. Филин В.П., Фомин В.А. основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980г.
33. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: ФиС, 1980г.
34. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000.

Интернет-ресурсы:

1. «Боулдеринг – скалолазание для тех, кто боится высоты» [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://lifehacker.ru/bouldering/
2. «Виды и стили скалолазания» [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://rock-town.ru/climbing-types/
3. История развития скалолазания» [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.mountain.ru/climber/information/2001/history_scal/history.shtml
4. «История скалолазания: от истоков до современности» [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://climbingpro.ru/istoriya-skalolazaniya-ot-istokov-do-sovremennosti
5. «Как подготавливают скалолазные трассы на искусственном рельефе» [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://sport-marafon.ru/article/skalolazanie/kak-podgotavlivayut-skalolaznye-trassy-na-iskusstvennom-relefe/
6. «Моделирование трасс и накрутка зацепов» [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://skalainfo.com/modelirovanie-trass-i-nakrutka-zatsepov
7. «Правила вида спорта «Скалолазание»» [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71825620/
8. «Правила соревнований по скалолазанию» [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://minsport.gov.ru/skalolazanie
9. «Скалолазание на скорость» [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://climbingpro.ru/skalolazanie-na-skorost
10. «Скалолазания как вид спорта: история и техники» [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://zextrem.com/gory/alpinizm/skalolazanie.html
11. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. Байковского Ю.В. - М.: ФСР, 2006г.
12. «Спортивное скалолазание» [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.rusclimbing.ru.
13. «Спортивное скалолазание» [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред.Ю.Д.Буйлина, Ю.Д.Курмашина. – М.: ФиС, 1981г.

15. «Узлы» [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://www.e-reading.club/bookreader.php/3959/Balabanov_-_Uzly.html
16. «Что же такое боулдеринг.» [Электронный ресурс] / Режим доступа: https://www.ski.ru/az/blogs/post/chto-zhe-takoe-bouldering/

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса: RMC23.ru, zoom.us, vk.com, YouTube и др.