

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАНЦИЯ ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

Рассмотрена и
рекомендована к утверждению
Педагогическим советом
МБУ ДО «Станция туризма и
экскурсий»
Протокол № 1
«30» 08 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА) «СПОРТИВНОЕ
СКАЛОЛАЗАНИЕ»
для объединений
«СКАЛОЛАЗ» И «ФЕНИКС 3»
Туристско-краеведческой направленности**

Возраст обучающихся – 7-14 лет
Срок реализации – 5 лет

Авторы – составители:
Сергеева Светлана Николаевна
Иванова Наталья Викторовна
педагоги дополнительного образования

г. Рубцовск
2023

Содержание

№ п/п	Основные разделы программы	№ страницы
1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	5
3	Учебный план	12
4	Содержание программы	17
5	Воспитательная работа	31
6	Календарный учебный график	37
7	Учебно-методическое обеспечение программы	37
8	Список литературы	41
9	Приложение	43

Паспорт программы

Полное наименование	Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Спортивное скалолазание»
Руководитель	Сергеева Светлана Николаевна, Иванова Наталья Викторовна, педагоги дополнительного образования
География реализации	МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» г. Рубцовск, Алтайский край
Адресат программы	Обучающиеся 7-14 лет
Срок реализации	5 лет
Направленность программы	Туристско-краеведческая
Вид программы	Модифицированная
Цель программы	Создание условий для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.
Ожидаемые результаты	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к самообразованию, саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; - сформированность ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности; - умение ставить цели и строить жизненные планы. <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать и различать технику лазанья; - понимать правила соревнований по скалолазанию; - различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и скалолазание», «физические упражнения», «скалолаз», «альпинист» «учебно-тренировочные сборы»; - определять влияние занятий физическими упражнениями и скалолазание на здоровье человека. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы педагогом; - следовать на занятиях инструкциям педагога; - вносить коррективы в свою работу. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отвечать на вопросы и задавать вопросы; - выслушивать друг друга;

	- рассказывать об истории возникновения скалолазания, о личной гигиене, закаливании, режиме дня младших школьников.
--	---

Пояснительная записка

Скалолазание - вид спорта, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу. Этот спорт возник из альпинизма, и является одной из его техник. Однако, цель скалолазания - не достижение горных вершин, а сам процесс преодоления препятствий.

Скалолазание - уникальный вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также скалолазание развивает личностные качества обучающихся, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Программа создавалась с одной стороны, с учетом существующей ситуации развития скалолазания в г. Рубцовске, а с другой стороны, с учетом существующей возможности учреждения, (в правовом, кадровом, материальном аспектах) реализации многолетнего обучения и подготовки спортсменов-скалолазов.

Игровая и тренировочная деятельность в рамках программы оказывают комплексное и всестороннее воздействие, на организм занимающихся, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Желание детей и подростков заниматься скалолазанием позволяет использовать данный вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного воздействия. Каждый скалолаз, выполняя индивидуальные задания, проявляет свои личные качества: ответственность, собранность, самостоятельность. Работа в паре воспитывает чувства дружбы, товарищества, а также уважение к партнёрам и соперникам.

Данная программа имеет туристско-краеведческую направленность, где учебные занятия направлены на получение базовых навыков скалолазания, на психическое, интеллектуальное и физическое развитие обучающихся, на укрепление их здоровья, на приобщение к общекультурным культурным ценностям.

Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая программа) «Спортивное скалолазание» реализуется в МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» и адресована учащимся 7-14 лет, готовым к командной работе, физическим нагрузкам и усвоению значительного теоретического материала. Программа рассчитана на 5 лет обучения. Количество часов – 216 часов.

Дополнительная общеобразовательная (дополнительная общеразвивающая) программа «Спортивное скалолазание» составлена на основе нормативно-правовой базы: Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012¹, Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка

¹ Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» [Текст] : федер. закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ. <http://www.kremlin.ru/acts/bank/36698/page/1>

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий».

При разработке программы соблюдены Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), изложенные в Письме Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242, а также Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ², утвержденные приказом Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края.

Программа предназначена для работы с учащимися в учреждении дополнительного образования, где каждый может на практике отработать свои умения и навыки.

Дополнительная общеобразовательная программа (дополнительная общеразвивающая) программа «Спортивное скалолазание» имеет туристско-краеведческую **направленность**, и предназначена содействовать гармоничному физическому развитию детей подросткового возраста, формировать представления о скалолазании как виде спорта и активного отдыха, а также закладывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и стремление детей к настоящим формам жизни, а не к виртуальным. Дети могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие риски для жизни и здоровья, с другой стороны, программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Новизна программы состоит в объединении (комплексе) в рамках программы смежных областей знаний: краеведения, альпинизма, скалолазания, безопасности и физической подготовки. А так же дает возможность заниматься скалолазанием с «нуля», и уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки учащихся, обеспечивающей оздоровительный эффект. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки с элементами вида спорта скалолазания.

Педагогическая целесообразность заключается в создании особой

² Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных(общеразвивающих) программ» // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://metod-obr.ru/images/dopoln_obr/normativ/reg_urov/20_535_19.03.2015-1.pdf

развивающей среды для выявления и развития общефизических и творческих способностей учащихся, формирование их психического и нравственного здоровья, что может способствовать не только их приобщению к физической культуре и спорту, причем не только к виду спорта скалолазание, но и раскрытию лучших человеческих качеств. Занятия скалолазанием развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают учащимся оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Цель – Создание условий для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.

Задачи

Образовательные:

- овладение базовыми знаниями, умениями и навыками скалолазания;
- формирование высокого уровня личной физической культуры обучающегося как элемента здорового, активного образа жизни;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- удовлетворение познавательных интересов и развитие познавательных, творческих способностей обучающихся;
- достижение обучающимися уровня физической подготовленности в соответствии с требованиями данной программы.

Развивающие:

- формирование понятия «Здоровье» и здоровый образ жизни через регулярные занятия скалолазанием;
- совершенствование физического развития;
- способствовать укреплению здоровья;
- развивать необходимые физические качества (выносливость, ловкость, быстроту);
- создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям.

Воспитательные:

- способствовать развитию мотивации к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- восполнение дефицита общения и двигательной активности;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, инициативность, целеустремленность;
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
- воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и ответственности;
- воспитание патриотического сознания: любовь и бережное отношение к природе, к истории и культуре края, в том числе гордость за достижения соотечественников в спорте.

Отличительной особенностью данной программы является то, что многие ее задачи решаются комплексно на учебных занятиях скалолазанием в

объединении, и на отдельных мероприятиях учреждения. Образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации: совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально - коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие.

Методологической базой для написания рабочей программы послужили **следующие принципы:**

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка;

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям;

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;

Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития;

Принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Обучающиеся по программе

Программа адресована детям в возрасте от 7- 14 лет. В течение учебного года ввиду выбытия ребенка по различным причинам из состава обучающихся группа может быть доукомплектована.

Половозрастные и социальные особенности обучающихся

Младший школьный возраст характерен для детей, возраст которых от 7 до 11 лет. Социальное развитие ребёнка характеризуется резким изменением формата жизни. В окружении детей появляются социальные взрослые, в качестве которых выступают учителя общеобразовательных учреждений. Основной ведущей деятельностью ребёнка является учёба, направленная на овладение большим количеством знаний, в различных сферах жизни. В это

время ребёнок приобретает такие навыки, как: произвольное течение психических процессов и развитие сознания, способность к долгосрочному планированию, теоретический тип мышления, рефлексия, формирование устойчивой воли и целеустремлённости в процессе реализации поставленных задач, интеллектуализация функций психики.

Возраст детей с 12 до 14 лет - это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления нравственности и открытия «Я», обретения новой социальной позиции. Возраст этот знаменуется бурным развитием и перестройкой социальной активности ребенка. Мощные сдвиги происходят во всех областях жизнедеятельности ребенка, неслучайно этот возраст называют «переходным» от детства к зрелости, однако путь к зрелости для подростка только начинается, он богат многими драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. Вот почему так велика роль педагога и коллектива в обеспечении условий, способствующих здоровому развитию личности подростка. Юные скалолазы стремятся проявить себя, сравнить свои достижения с достижениями сверстников. Группы этого возраста необходимо вывозить на соревнования различного уровня. Ребята сами выбирают маршрут, учатся принимать решение. Происходит осознание того, что скалолазание это один из редких видов спорта, где одновременно развиваются такие качества как координация, ловкость, логическое и пространственное мышление, улучшается реакция, появляется решительность и целеустремленность.

Набор детей – свободный, приём детей осуществляется на добровольных началах по письменному заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Возраст обучающихся -7-18 лет.

Количество обучающихся -12 человек.

Форма обучения – очная.

Форма занятий – групповая, индивидуальная.

Срок реализации программы – 5 лет.

Режим занятий: Занятия для обучающихся 7-18 лет проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 часов в неделю 216 часов в год. Продолжительность занятия 45 минут.

Ожидаемые результаты

Учащиеся, освоившие программу, смогут узнать историю возникновения и развития горных видов спорта, их роль и значимость в обществе, тренировочные задания позволят ребятам выполнить нормативные требования по общей физической подготовке и освоить специальные упражнения в соответствии с программой.

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Спортивное скалолазание»

объединений «Скалолаз» и «Феникс 3» у обучающихся предполагается сформировать (или закрепить) следующие **результаты и универсальные учебные действия**:

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к самообразованию, саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- сформированность ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности;
- умение ставить цели и строить жизненные планы.

Познавательные УУД:

- понимать и различать технику лазанья;
- понимать правила соревнований по скалолазанию;
- различать понятия «Здоровье человека», «физическая культура и скалолазание», «физические упражнения», «скалолаз», «альпинист» «учебно-тренировочные сборы»;
- определять влияние занятий физическими упражнениями и скалолазание на здоровье человека.

Регулятивные УУД:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы педагогом;
- следовать на занятиях инструкциям педагога;
- вносить коррективы в свою работу.

Коммуникативные УУД

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения скалолазания, о личной гигиене, закаливании, режиме дня младших школьников.

По окончании срока реализации программы 5 лет обучения обучающиеся

будут знать:

- обзор развития скалолазания;
- 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 само страховки;
- начальные навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами по скалолазанию.

будут 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 само страховки;
- проводить строевые и порядковые упражнения.

будут применять:

- познавательную мотивацию и установку на продолжение образования.

Способы проверки результативности

- наблюдение за детьми, беседы индивидуальные и групповые, а также беседы с родителями.
- формирование навыка слушателя: ответы на вопросы по скалолазанию.
- взаимодействие в коллективе: игры, наблюдение, беседы с родителями.

Результативность отслеживается с учетом специфики учебного курса (дисциплины)

- наблюдение;
- игровые программы;
- итоговые занятия;

Осуществление мониторинга происходит при воздействии всех субъектов образовательной деятельности (педагогов, обучающихся, родителей данного объединения.)

Формы подведения итогов реализации программ

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

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся в группах являются выполнение требований контрольных нормативов по ОФП, навыков скалолазания и тестовых заданий по теории.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является - контрольное задание, тестирование, анкетирование, соревнование и др.

1. Предварительный контроль проводится в начале учебного года, для оценки уровня общей физической подготовленности обучающихся, осуществляется педагогом в форме тестирования «Контрольные нормативы по ОФП»

2. Промежуточный контроль проводится в середине учебного года, для оценки уровня приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений (заданий) по физической подготовленности обучающихся, с учетом показателей тренировочной и соревновательной деятельности «Тесты по специальной подготовке скалолаза»

3. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся, в вопросах физической культуры и спорта, в том числе вопросах, связанных с подготовкой (физической и спортивной) скалолазов при помощи тестов и экзаменационных билетов (теория), выполнения требований контрольных нормативов по общей физической подготовке и выполнение контрольных нормативов по овладению специальной подготовке скалолаза.

Результатом подведения итогов тестирования по теоретической подготовке, является зачетная система оценивания результатов. Зачет ставится, если минимальное количество положительных ответов составляет 70% от общего числа вопросов.

По результатам сданных нормативов обучающиеся либо переводятся на следующий уровень подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе учащегося на следующий этап обучения принимает педагогический совет.

Учебный план 1 год обучения 216 часов

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1.	Вводное занятие. ТБ	2	1	1	Беседа
2.	Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание	5	5	-	Тестирование
3.	Скалолазное снаряжение, спортивный инвентарь	2	-	2	Тестирование
4.	Техника лазания	36	1	35	Тестирование, зачет
5.	Техника страховки	18	1	17	Тестирование, зачет
6.	ОФП - развития силы	19	1	18	Сдача контрольных

					нормативов
7.	ОФП - развития скорости	20	1	19	Сдача контрольных нормативов
8.	ОФП - развитие ловкости	20	1	19	Сдача контрольных нормативов
9.	ОФП - развитие гибкости	20	1	19	Сдача контрольных нормативов
10.	ОФП - развитие выносливости	20	1	19	Сдача контрольных нормативов
11.	Ориентирование	10	2	8	Тестирование, зачет
12.	Краеведение	8	1	7	Тестирование, зачет
13.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2	-	Тестирование, зачет
14.	Участие в соревнованиях/ контрольное лазание	32	-	32	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
15.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговое тестирование
	ИТОГО	216	18	198	

**2 год обучения
216 часов**

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1.	Вводное занятие. ТБ	2	1	1	Беседа
2.	Правила поведения и техника безопасности на	2	2	-	Тестирование, зачет

	занятиях				
3.	Ориентирование, участие в соревнованиях	4	2	2	Тестирование
4.	ОФП – развитие силы	19	1	18	Сдача контрольных нормативов
5.	ОФП – развитие скорости	19	1	18	Сдача контрольных нормативов
6.	ОФП – развитие ловкости	19	1	18	Сдача контрольных нормативов
7.	ОФП – развитие гибкости	19	1	18	Сдача контрольных нормативов
8.	ОФП – развитие выносливости	20	1	19	Сдача контрольных нормативов
9.	Техника лазания	32	1	31	Тестирование, зачет
10.	Техника страховки	17	1	16	Тестирование, зачет
11.	Снаряжение	2	2	-	Тестирование
12.	Краеведение	8	2	6	Тестирование, зачет
13.	Гигиена тренировочных занятий	5	4	1	Тестирование, зачет
14.	Учебные соревнования/контрольное лазание	46	-	46	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
15.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговое тестирование
	Итого	216	20	196	

**3 год обучения
216 часов**

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/
		Всего	Теори	практика	

			я		контроля
1.	Вводное занятие. ТБ	2	1	1	Беседа
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2	-	Тестирование, зачет
3.	Ориентирование, участие в соревнованиях	9	2	7	Тестирование
4.	ОФП – развитие силы	25	1	24	Сдача контрольных нормативов
5	ОФП – развитие скорости	26	1	25	Сдача контрольных нормативов
6.	ОФП – развитие ловкости	22	1	21	Сдача контрольных нормативов
7.	ОФП – развитие гибкости	22	1	21	Сдача контрольных нормативов
8.	ОФП – развитие выносливости	22	1	21	Сдача контрольных нормативов
9.	Техника лазания	22	1	21	Тестирование, зачет
10.	Техника страховки	20	1	19	Тестирование, зачет
11.	Краеведение	2	2	-	Тестирование, зачет
12.	Гигиена тренировочных занятий	4	4	-	Тестирование, зачет
13.	Учебные соревнования/контрольное лазание	36	-	36	Отслеживание соревновательной активности, результативности выступлений на соревнованиях
14.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговое тестирование
	Итого	216	18	198	

4 год обучения
216 часов

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1.	Вводное занятие. ТБ	2	1	1	Беседа
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2	-	Тестирование, зачет
3.	Ориентирование, участие в соревнованиях	6	2	4	Тестирование
4.	Техника лазания	70	1	69	Сдача контрольных нормативов
5	Основы физической подготовки	46	1	45	Сдача контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	16	1	15	Сдача контрольных нормативов
7.	Выполнение контрольных нормативов	18	-	18	Сдача контрольных нормативов
8.	Зачет	16	-	16	Сдача контрольных нормативов
9.	Снаряжение скалолазов	6	2	4	Тестирование, зачет
10.	Гигиена тренировочных занятий	8	2	6	Тестирование, зачет
11.	Страховка	20	1	19	Тестирование, зачет
12.	Краеведение	4	1	3	Тестирование, зачет
13.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговое тестирование
	Итого	216	14	202	

5 год обучения
216 часов

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1.	Вводное занятие. ТБ	2	1	1	Беседа
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2	-	Тестирование, зачет
3.	Ориентирование, участие в соревнованиях	6	2	4	Тестирование
4.	Техника лазания	70	1	69	Сдача контрольных нормативов
5	Основы физической подготовки	46	1	45	Сдача контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	16	1	15	Сдача контрольных нормативов
7.	Выполнение контрольных нормативов	18	-	18	Сдача контрольных нормативов
8.	Зачет	16	-	16	Сдача контрольных нормативов
9.	Снаряжение скалолазов	6	2	4	Тестирование, зачет
10.	Гигиена тренировочных занятий	8	2	6	Тестирование, зачет
11.	Страховка	20	1	19	Тестирование, зачет
12.	Краеведение	4	1	3	Тестирование, зачет
13.	Итоговое занятие	2	-	2	Итоговое тестирование
	Итого	216	14	202	

Содержание программы

1 год обучения 216 часов

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

Раздел 2. Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание

Теория: Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Раздел 3. Скалолазное снаряжение, спортивный инвентарь

Теория: Знакомство со специальным снаряжением скалолазов. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора скалолазного снаряжения. Спортивные тренажеры. Искусственный рельеф (зацепы), его виды. Страховочные веревки.

Практика: Работа на тренажерах, бухтование веревок.

Раздел 4. Техника лазания

Практика: Основными задачами являются ознакомление и разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Раздел 5. Техника страховки

Теория: Значение страховки и самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Организация страховки. Работа в связках с нижней страховкой. Виды страховки. Районы, скальные массивы. Ознакомление с районом. Дополнительные меры безопасности при проведении тренировок. Комплекс подготовительно–разминочных упражнений. Лазание с верхней страховкой. Правила безопасного поведения на местности со скальными массивами.

Практика: Освоение техники лазания на скальных массивах.

Раздел 6. ОФП - развитие силы

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа.

Раздел 7. ОФП - развитие скорости

Практика: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с

прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал.

Раздел 8. ОФП - на развитие ловкости

Практика: Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

Раздел 9. ОФП – на развитие гибкости

Практика: Воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.)

Раздел 10. ОФП - на развитие выносливости

Практика: Кроссы по равнине и пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры. Использование различных вариантов метода круговой тренировки. Лазания трасс с 15 перехватами и более, а так же лазания на время (5-10 минут);

Раздел 11. Ориентирование

Теория: Определение сторон горизонта по карте, на местности по местным признакам по солнцу, часам, звездам. Определение расстояния по карте, определение азимута.

Практика: Определение своего местонахождения, составление плана местности. Движение по заданному маршруту с картой. Составление схем маршрута. Движение по азимуту.

Раздел 12: Краеведение

Теория: Принимать участие в эколого - краеведческих мероприятиях МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»

Раздел 13. Техника безопасности

Теория: Правила поведения на скалах и соревнованиях. Профилактика травматизма. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Верхняя страховка. Типичные ошибки при страховке. Узлы в скалолазании. Питьевая вода.

Практика: Повторение и совершенствование техники гимнастической страховки. Освоение техники верхней страховки. Отработка вязания узлов.

Раздел 14. Участие в соревнованиях

Теория: Положение и условия соревнований, подготовка к ним.

Практика: Участие в районных соревнованиях по скалолазанию. Посещение городских соревнований с целью ознакомления с тактикой спортсменов.

Раздел 15. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

Содержание программы

2 года обучения

216 часов

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи второго учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях. Развитие скалолазания в мире. Выдающиеся мировые скалолазы.

Раздел 2: Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория: Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Профилактика травматизма. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Верхняя страховка. Типичные ошибки при страховке. Узлы в скалолазании. Питьевая вода.

Практика: Повторение и совершенствование техники гимнастической страховки. Освоение техники верхней страховки. Отработка вязания узлов.

Раздел 3: Ориентирование

Теория: Определение сторон горизонта по карте, на местности по местным признакам по солнцу, часам, звездам. Определение расстояния по карте, определение азимута.

Практика: Определение своего местонахождения, составление плана местности. Движение по заданному маршруту с картой. Составление схем маршрута. Движение по азимуту.

Раздел 4. ОФП - развитие силы

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа.

Раздел 5. ОФП - развитие скорости

Практика: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал.

Раздел 6. ОФП - на развитие ловкости

Практика: Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

Раздел 7. ОФП – на развитие гибкости

Практика: Воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.)

Раздел 8. ОФП - на развитие выносливости

Практика: Кроссы по равнине и пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры. Использование различных вариантов метода круговой тренировки. Лазания трасс с 15 перехватами и более, а так же лазания на время (5-10 минут);

Раздел 9. Техника лазания

Практика: Основными задачами являются ознакомление и разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Раздел 10. Техника страховки

Теория: Значение страховки и самостраховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Организация страховки. Работа в связках с нижней страховкой. Виды страховки. Районы, скальные массивы. Ознакомление с районом. Дополнительные меры безопасности при проведении тренировок. Комплекс подготовительно–разминочных упражнений. Лазание с верхней страховкой. Правила безопасного поведения на местности со скальными массивами.

Практика: Освоение техники лазания на скальных массивах.

Раздел 11. Скалолазное снаряжение, спортивный инвентарь

Теория: Знакомство со специальным снаряжением скалолазов. Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Особенности подбора скалолазного снаряжения. Спортивные тренажеры. Искусственный рельеф (зацепы), его виды. Страховочные веревки.

Практика: Работа на тренажерах, бухтование веревок.

Раздел 12: Краеведение

Теория: Принимать участие в эколого - краеведческих мероприятиях МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий».

Раздел 13. Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание

Теория: Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утрення гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Раздел 14. Участие в соревнованиях

Теория: Положение и условия соревнований, подготовка к ним.

Практика: Участие в районных соревнованиях по скалолазанию. Посещение городских соревнований с целью ознакомления с тактикой спортсменов.

Раздел 15. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

Содержание программы

3 года обучения

216 часов

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи второго учебного года. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях, выездах и соревнованиях.

Развитие скалолазания в мире. Выдающиеся мировые скалолазы.

Раздел 2: Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория: Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах. Профилактика травматизма. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием. Обязательный контроль качества снаряжения перед тренировкой. Правильная страховка – залог безопасности. Верхняя страховка. Типичные ошибки при страховке. Узлы в скалолазании. Питьевая вода.

Практика: Повторение и совершенствование техники гимнастической страховки. Освоение техники верхней страховки. Отработка вязания узлов.

Раздел 3: Ориентирование

Теория: Определение сторон горизонта по карте, на местности по местным признакам по солнцу, часам, звездам. Определение расстояния по карте, определение азимута.

Практика: Определение своего местонахождения, составление плана местности. Движение по заданному маршруту с картой. Составление схем маршрута. Движение по азимуту.

Раздел 4. ОФП - развитие силы

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре о предметы (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Висы на перекладине с использованием различных хватов. Приседания на двух и одной ногах. Прыжки в высоту и в длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивания из глубокого приседа. Подъем ног из положения лежа.

Раздел 5. ОФП - развитие скорости

Практика: Бег с высокого и низкого старта на скорость на дистанции 30, 60 м. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра. Бег семенящий, прыжковый. Бег с внезапной сменой направления, с внезапными остановками, с обеганием препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.п. Упражнения со скакалкой. Различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, с укороченными таймами. Упражнения для развития быстроты реакции на стартовый сигнал.

Раздел 6. ОФП - на развитие ловкости

Практика: Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки вниз с гимнастической лестницы. Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты, Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастическом бревне, скамейке. Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах, встречные броски одновременно двух мячей, броски мячей в прыжке и в прыжке с поворотами, метание теннисных мячей в цель и на дальность.

Раздел 7. ОФП – на развитие гибкости

Практика: Воспитывается с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений (утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.)

Раздел 8. ОФП - на развитие выносливости

Практика: Кроссы по равнине и пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры. Использование различных вариантов метода круговой тренировки. Лазания трасс с 15 перехватами и более, а так же лазания на время (5-10 минут);

Раздел 9. Техника лазания

Практика: Основными задачами являются ознакомление и разучивание основных приемов лазания (техника работы рук и ног).

Раздел 10. Техника страховки

Теория: Значение страховки и само страховки. Техника безопасности при свободном лазании. Техника безопасности при лазании с верхней страховкой. Организация страховки. Работа в связках с нижней страховкой. Виды страховки. Районы, скальные массивы. Ознакомление с районом. Дополнительные меры безопасности при проведении тренировок. Комплекс подготовительно–разминочных упражнений. Лазание с верхней страховкой. Правила безопасного поведения на местности со скальными массивами.

Практика: Освоение техники лазания на скальных массивах.

Раздел 11: Краеведение

Теория: Принимать участие в эколого - краеведческих мероприятиях МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий».

Раздел 12. Гигиена тренировочных занятий. Режим. Питание

Теория: Закаливание. Особое значение закаливания для спортсменов. Значение питания, как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Вредное влияние курения и употребления алкогольных напитков на здоровье и работоспособность. Режим дня, утренняя гимнастика и её значение для начинающего спортсмена.

Раздел 13. Участие в соревнованиях

Теория: Положение и условия соревнований, подготовка к ним.

Практика: Участие в районных соревнованиях по скалолазанию. Посещение городских соревнований с целью ознакомления с тактикой спортсменов.

Раздел 14. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

Содержание программы

4 года обучения

216 часов

Раздел 1: Вводное занятие

Теория: Краткий обзор истории альпинизма. Развитие скалолазания, ледолазания в альпинизме. Этапы развития альпинизма. Экспедиция на Эверест -1984 год. Сходство и различие альпинизма и скалолазания. Соревнования по альпинизму. Инструктор – методист по альпинизму.

Раздел 2: Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория: Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки в зале на скальном тренажере различных типов и высоты. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности

обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности, предупреждение травмоопасных ситуаций. Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалах. Особенности страховки на скалах. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований на естественном скальном рельефе. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Практика: Повторение и совершенствование техники гимнастической страховки. Освоение техники верхней страховки. Отработка вязания узлов.

Раздел 3. Ориентирование

Теория: Ориентирование в высокогорье, ориентирование в горной местности называется комплекс действий по определению положения группы относительно характерных объектов горного рельефа вершин, рек, ледников, перевалов по выбору направления пути. Формы и знаки горного рельефа. Практика: Определение своего местонахождения, составление плана местности в высокогорье. Движение по заданному маршруту с картой. Составление схем маршрута. Движение по азимуту.

Раздел 4. Техника лазания

Теория: Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Практика: Различные приемы техники лазания. Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Раздел 5. Общефизическая подготовка

Практика: Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Понятие быстрота форма ее проявления и методы развития. Упражнения для развития быстроты, скорости. Понятие выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Упражнения для развития выносливости Упражнения на равновесие, упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Понятие гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности развития выносливости и скоростно-силовых возможностей. Понятие сила. Виды и показатели силовой выносливости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. 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. Плавание. Лыжные гонки.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения по СФП для учащихся должны быть направлены исключительно на развитие сложно-координационных движений, имитирующих выполнение технических элементов во время лазания.

Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание на время по гимнастической стенке вверх с касанием контрольной точки; лазание траверсом по гимнастической стенке в парах (догоняя партнера); упражнение на быстроту хвата: стоя на гимнастической стенке, хлопать в ладоши и хвататься за перекладину.

Развитие силовых способностей. Лазание траверсом: руки в виси перекладине, ноги в рейке гимнастической стенки; висы на перекладине: с попеременным подъемом ног, с разведенными в стороны ногами, с согнутыми в коленях ногами под углом 90°, прижатыми к груди, зацеп ногами за соседнюю перекладину (упражнение «ленивец»); подводящие упражнения для лазания по канату без ног. Развитие специальной выносливости. Многократное прохождение полосы препятствий с включением лазательных элементов; лазание на скалодроме на время 2-3 мин.

Развитие координационных способностей. Соединение лазания траверсом по гимнастической стенке, скалодрому и пролезания через обруч; лазание с мягким предметом в руке; лазание «колесом» через положение руки на полу, ноги на зацепках. Развитие равновесия. Лазание по длинной скамейке лицом вперед, спиной вперед, боком; ходьба по деревянным кубикам приставными шагами, держась за стену; стойка на двух ногах на полупальцах 20 с; на одной ноге на полупальцах — 10-15 с.

Подвижные игры с элементами скалолазания.

Раздел 7: Выполнение контрольных нормативов.

Практика: Сдача контрольных нормативов в начале и конце года.

Раздел 8: Зачет

Практика: Сдача контрольных нормативов

Раздел 9. Снаряжение скалолаза

Теория: Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практика: Работа со снаряжением в различных условиях.

Раздел 10. Гигиена тренировочных занятий

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание,

парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях альпинизмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание Солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредное влияние курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность спортсменов. Профилактика вредных привычек.

Практика: Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в скалолазных мероприятиях, походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок, скалолазных мероприятий, походов и уход за ними.

Раздел 11. Техника страховки

Практика: Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки. Особенности гимнастической страховки. Область применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применения верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины, требования к страховочным устройствам. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Особенности нижней страховки. Принцип применения нижней страховки. Промежуточные точки страховки. Требование к страховочному снаряжению (веревки, оттяжки, карабины.) Отработка техники вщелкивания веревки в карабин. Отработка взаимодействия спортсмена и страховщика. Особенности нижней страховки. Принцип применения нижней страховки. Промежуточные точки страховки. Опасность и предупреждение травматизма. Особенности организации страховки на естественном рельефе.

Раздел 12. Краеведение

Теория: Принимать участие в эколого - краеведческих мероприятиях МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий».

Раздел 13. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

Содержание программы 5 года обучения 216 часов

Раздел 1: Вводное занятие

Теория: Краткий обзор истории альпинизма. Развитие скалолазания, ледолазания в альпинизме. Этапы развития альпинизма. Экспедиция на Эверест -1984 год. Сходство и различие альпинизма и скалолазания. Соревнования по альпинизму. Инструктор – методист по альпинизму.

Раздел 2: Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория: Организация страховки и обеспечение безопасности во время тренировки в зале на скальном тренажере различных типов и высоты. Требования, предъявляемые к страховочному снаряжению. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований. Значение и функции заместителя главного судьи по безопасности, предупреждение травмоопасных ситуаций. Организация и требования, предъявляемые к страховке на скалах. Особенности страховки на скалах. Особенности обеспечения безопасности во время соревнований на естественном скальном рельефе. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

Практика: Повторение и совершенствование техники гимнастической страховки. Освоение техники верхней страховки. Отработка вязания узлов.

Раздел 3. Ориентирование

Теория: Ориентирование в высокогорье, ориентирование в горной местности называется комплекс действий по определению положения группы относительно характерных объектов горного рельефа вершин, рек, ледников, перевалов по выбору направления пути. Формы и знаки горного рельефа. Практика: Определение своего местонахождения, составление плана местности в высокогорье. Движение по заданному маршруту с картой. Составление схем маршрута. Движение по азимуту.

Раздел 4. Техника лазания

Теория: Виды лазания. Понятие зацепа, их формы, расположение, использование. Приемы лазания. Формы скального рельефа. Крутизна рельефа. Зависимость техники лазания от крутизны рельефа. Понятие траверса, особенности движения траверсом. Спуск со скалы. Способы спуска, снаряжение, применяемое для спуска.

Практика: Различные приемы техники лазания. Правила соревнований. Меры, обеспечивающие безопасность проведения соревнований (очистка скал, судейская страховка). Права и обязанности участников соревнований. Порядок проведения соревнований. Определение результатов.

Раздел 5. Общефизическая подготовка

Практика: Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация). Понятие быстрота форма ее проявления и методы развития. Упражнения для развития быстроты, скорости. Понятие выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости. Упражнения для

развития выносливости Упражнения на равновесие, упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движения. Понятие гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности развития выносливости и скоростно-силовых возможностей. Понятие сила. Виды и показатели силовой выносливости. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп. 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. Плавание. Лыжные гонки.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка

Практика: Упражнения по СФП для учащихся должны быть направлены исключительно на развитие сложно-координационных движений, имитирующих выполнение технических элементов во время лазания.

Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание на время по гимнастической стенке вверх с касанием контрольной точки; лазание траверсом по гимнастической стенке в парах (догоняя партнера); упражнение на быстроту хвата: стоя на гимнастической стенке, хлопать в ладоши и хвататься за перекладину.

Развитие силовых способностей. Лазание траверсом: руки в виси перекладине, ноги в рейке гимнастической стенки; висы на перекладине: с попеременным подъемом ног, с разведенными в стороны ногами, с согнутыми в коленях ногами под углом 90° , прижатыми к груди, зацеп ногами за соседнюю перекладину (упражнение «ленивец»); подводящие упражнения для лазания по канату без ног. Развитие специальной выносливости. Многократное прохождение полосы препятствий с включением лазательных элементов; лазание на скалодроме на время 2-3 мин.

Развитие координационных способностей. Соединение лазания траверсом по гимнастической стенке, скалодрому и пролезания через обруч; лазание с мягким предметом в руке; лазание «колесом» через положение руки на полу, ноги на зацепках. Развитие равновесия. Лазание по длинной скамейке лицом вперед, спиной вперед, боком; ходьба по деревянным кубикам приставными шагами, держась за стену; стойка на двух ногах на полупальцах 20 с; на одной ноге на полупальцах — 10-15 с.

Подвижные игры с элементами скалолазания.

Раздел 7: Выполнение контрольных нормативов.

Практика: Сдача контрольных нормативов в начале и конце года.

Раздел 8: Зачет

Практика: Сдача контрольных нормативов

Раздел 9. Снаряжение скалолаза

Теория: Снаряжение, применяемое скалолазами на тренировках. Альпинистское снаряжение, используемое в походах выходного дня. Виды

снаряжения, их конструктивные особенности. Правила размещения предметов в рюкзаке.

Практика: Работа со снаряжением в различных условиях.

Раздел 10. Гигиена тренировочных занятий

Теория: Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, их значение и основные задачи. Личная гигиена занимающихся скалолазанием, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена обуви и одежды, гигиена мест занятий скалолазанием. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях альпинизмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание Солнцем, воздухом и водой. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредное влияние курения и употребления алкоголя на здоровье и работоспособность спортсменов. Профилактика вредных привычек.

Практика: Разучивание комплекса гимнастических упражнений. Применение средств личной гигиены в скалолазных мероприятиях, походах и во время тренировочного процесса. Подбор одежды и обуви для тренировок, скалолазных мероприятий, походов и уход за ними.

Раздел 11. Техника страховки

Практика: Виды страховки - гимнастическая, верхняя, нижняя. Применение каждого вида страховки. Особенности гимнастической страховки. Область применения. Действия страховщика в зависимости от движений страхуемого скалолаза. Предупреждение травматизма. Сдача зачета. Особенности верхней страховки. Принцип действия и применения верхней страховки. Узлы, разрешенные Правилами для применения в верхней страховке. Страховочные системы, страховочные веревки. Страховочные карабины, требования к страховочным устройствам. Предупреждение опасных ситуаций. Спуск. Приземление. Отработка действий страховщика во время соревнований на скорость. Особенности нижней страховки. Принцип применения нижней страховки. Промежуточные точки страховки. Требование к страховочному снаряжению (веревки, оттяжки, карабины.) Отработка техники вщелкивания веревки в карабин. Отработка взаимодействия спортсмена и страховщика. Особенности нижней страховки. Принцип применения нижней страховки. Промежуточные точки страховки. Опасность и предупреждение травматизма. Особенности организации страховки на естественном рельефе.

Раздел 12. Краеведение

Теория: Принимать участие в эколого - краеведческих мероприятиях МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий».

Раздел 13. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года. Планирование мероприятий на летних каникулах. План на следующий учебный год.

По окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное скалолазание» учащиеся будут:

- со сформированными навыками здорового образа жизни;
- иметь условия для самовыражения и самореализации, позволяющие им испытать чувство собственной значимости и заслужить одобрение, признание окружающих;
- чувствовать ответственность за коллектив, уважительно, доброжелательно относиться друг к другу;
- успешно адаптированы в социуме, любознательны, инициативны, самостоятельны;
- активны, с хорошо укрепленным физическим здоровьем;
- закалять свой организм, обладать навыками гигиены, физически развиты;
- знать основы скалолазания;
- обладать знаниями об оказании первой доврачебной помощи себе и своим товарищам;
- знать основы самоконтроля и восстановления после нагрузок

Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 7 до 14 лет, обучающихся в объединении «Скалолаз» и «Феникс 3», с целью организации воспитательной работы с обучающимися. Реализация Программы осуществляется параллельно с выбранной ребенком и (или) его родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой «Спортивное скалолазание» туристско-краеведческой направленности. Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединений «Скалолаз» и «Феникс 3», и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Для обучающихся объединения «Скалолаз» и «Феникс 3» дошкольного и мл. школьного возраста (5-10 лет):

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало, основываясь на базовых ценностях: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевые приоритеты:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Для обучающихся объединения «Скалолаз» и «Феникс 3» среднего школьного возраста (11-14 лет):

Цель Программы – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в развитии их позитивных отношений к общественным ценностям: семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек.

Целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества; - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Задачи Программы:

1) реализовывать воспитательные возможности общеучрежденческих ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в групповом сообществе;

2) сформировать национальное самосознание, ценностное отношение к личности, обществу, государству, к идеям и ценностям их возрождения и развития;

3) создать конкретные условия для проявления гражданственности, патриотизма, достойного выполнения общественного, государственного и воинского долга воспитанниками с учетом их интересов, потребностей в основных сферах человеческой деятельности и общении;

4) воспитать уважение к закону и развить социальную ответственность молодых граждан;

5) создать содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению обучающихся, их родителей к здоровому образу жизни;

6) способствовать формированию отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, как к социальной ценности;

7) повышать общий уровень культуры обучающихся;

8) способствовать развитию самодисциплины и ориентации на общечеловеческие ценности;

9) способствовать выработке умений и навыков по укреплению и сохранению здоровья, безопасному и ответственному поведению;

10) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями и/или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

11) реализовывать воспитательный потенциал руководства педагогом дополнительного образования, вверенного ему объединения, поддерживать активное участие объединений в жизни Учреждения;

12) вовлекать обучающихся в активное участие в краевых, окружных, городских культурно-массовых мероприятиях и реализовывать воспитательные возможности этих мероприятий;

13) организовывать разноплановую профилактическую работу по безопасности жизнедеятельности с обучающимися объединений.

Процесс воспитания в объединениях «Скалолаз» и «Феникс 3» основывается на следующих принципах взаимодействия педагога и обучающихся:

1. Принцип индивидуального подхода предполагает учет индивидуальных запросов, интересов, склонностей, способностей, возможностей, психофизиологических особенностей и социальной среды обучающихся. Дифференцированный подход обеспечивает комфортное состояние каждого ребенка.

2. Принцип преемственности – предполагает культурное взаимодействие и взаимовлияние поколений. Необходимо активизировать деятельность родителей, всех взрослых на передачу детям социального знания и опыта.

3. Принцип гуманизма, уважения к личности ребенка в сочетании с требовательностью к нему. В соответствии с этим принципом воспитательный процесс строится на доверии, взаимном уважении, авторитете педагога, сотрудничестве, любви, доброжелательности.

4. Принцип опоры на положительное в личности ребенка. В соответствии с этим принципом воспитания при организации воспитательного процесса педагог должен верить в стремление обучающегося быть лучше, и сама воспитательная работа должна поддерживать и развивать это стремление.

5. Принцип воспитания в коллективе и через коллектив. В соответствии с этим принципом воспитание в объединении, в процессе общения должно быть основано на позитивных межличностных отношениях.

Режим занятий по программе включает в себя проведение не менее одного воспитательного мероприятия в месяц. Общий объем учебных часов на реализацию программы составляет 216 часов на одну учебную группу.

Формы и виды проводимых воспитательных мероприятий (спортивные состязания, праздники, фестивали, социальные проекты, игры, сборы, конкурсы, соревнования, экскурсии, профориентационные игры: симуляции, деловые игры, квесты и др.), а также методы воспитательной деятельности определены в зависимости от особенностей реализуемой дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивное скалолазание», в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями обучающихся.

При выборе и разработке воспитательных мероприятий главным критерием является соответствие тематике и направленности проводимого воспитательного мероприятия основным направлениям и принципам воспитательной работы в учреждении, учет направленности дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Спортивное скалолазание» по которой организованы занятия обучающихся, а также учет психофизиологических особенностей детей.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы учреждения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле: «Ключевые общеучрежденческие дела», «Работа с родителями», «Воспитательная работа в объединении (согласно индивидуальному плану работы педагога дополнительного образования)», «Гражданско-патриотическое воспитание», «Здоровый образ жизни».

Основные направления воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении «Скалолаз» и «Феникс 3» осуществляется по различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся.

1.Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности.

- знакомство обучающихся детей с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России);
- формирование понятий и представлений о родном крае, России, о народах России, природе и национальных достояниях;
- воспитание в детях чувства привязанности к своему дому, своим близким;
- развитие чувств патриотизма, любви к Родине, стремления к миру, уважения к культурному наследию России, ее природе;
- развитие гармонического проявления патриотических чувств и культуры межнационального общения.

2.Культурологическая направленность воспитательной деятельности Воспитание нравственных чувств и этического сознания.

- знакомство обучающихся с основными видами учреждений культуры, их особенностями, видами культурной деятельности человека, их приобщение к отечественным и общемировым культурным ценностям;
- развитие чувственного восприятия окружающего мира, чувства видения и понимания красоты человеческой души, эстетических качеств детей;
- воспитание благородства души при ознакомлении с окружающим миром через ощущения гармонии, цвета, форм, звуков, их прекрасных и оригинальных сочетаний;
- обогащение впечатлений обучающихся об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе идеалов Любви, Правды, Добра.

3.Здоровьесберегающая направленность воспитательной деятельности.

- мероприятия, направленные на укрепление и охрану здоровья обучающихся;
- развитие физических качеств – ловкости, быстроты, силы, выносливости, морально-волевых – решительности, смелости;
- социализацию обучающихся путем развития чувств коллективизма и взаимовыручки;
- формирование представлений о культурно-гигиенических навыках и их развитие;

- знакомство с основными правилами здорового образа жизни, формирование потребности и развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование устойчивых представлений о пользе и необходимости физического развития;

4. Экологическая направленность воспитательной деятельности.

- формирование у обучающихся сознательного, положительного отношения к окружающей среде, убежденности в необходимости гуманного, бережного отношения к природе как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;

- расширение знаний, обучающихся в области экологии и охраны окружающей среды;

- развитие потребности общения с природой, интереса к познанию ее законов и явлений;

- формирование экологического мировоззрения обучающихся, основанного на естественнонаучных и гуманитарных знаниях, отражающих глубокую убежденность в единстве человека и природы;

5. Духовно-нравственная направленность воспитательной работы.

- формирование гармоничной личности обучающихся, развитие ценностно-смысловой сферы средствами сообщения духовно-нравственных и базовых национальных ценностей;

- развитие нравственных чувств, обучающихся - совести, долга, веры, ответственности, уважения, чести, справедливости;

- формирование нравственного облика и нравственной позиции обучающихся;

- расширение интеллектуальных знаний, обучающихся в области морали и этики, ознакомление с базовыми этическими, моральными, волевыми принципами;

6. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.

Оценка результативности Программы осуществляется в конце учебного года. В качестве результативности выполнения Программы рассматриваются следующие критерии:

1-формируемые посредством воспитательных мероприятий качества личности, включающие в себя морально-нравственные, ценностные и волевые установки, их личностное отношение к различным областям человеческой деятельности, собственную жизненную позицию;

2-уровень интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в направлениях деятельности, реализуемых Программой;

3- уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;

4-полнота освоения учебных часов, предусмотренных Программой воспитательной работы. Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития является педагогическое наблюдение.

Способами получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с обучающимися и их родителями, педагогами, при необходимости – анкетирование.

К Программе прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы (Приложение).

Календарный учебный график

Год обучения, № группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
4 год обучения, учебная группа №1	01.09.2023	30.05.2024	36	216	216	3 раза в неделю по 2 часа

Учебно-методическое обеспечение

Формы организации занятий

В реализации Программы используются традиционные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, диспут);
- наглядные (демонстрация, показ - схем, чертежей, рисунков, специализированных карт);
- практические (работа с книгой, упражнения, зарисовки, фотографирование, видеосъемка объектов, тренировочные занятия по скалолазанию, физическая и специальная подготовка и др.);
- активные методы обучения. Активные методы обучения за счет высокомотивированной самостоятельной разнообразной деятельности учащихся в процессе занятия обеспечивают максимальную эффективность усвоения учебного материала;
- метод применения информационно-коммуникационных технологий позволяет обучать детей на основе специальных информационных, демонстрационных программ. В практике работы объединения используются: мультимедийные занятия, поиск и использование справочной информации с применением средств ИКТ и др.; технология развивающего обучения предполагает взаимодействие педагога и учащихся на основе коллективно-распределительной деятельности, поиска различных способов решения учебных задач посредством организации учебного диалога в овладении спортивной деятельностью учащихся;
- технология игрового обучения включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных педагогических игр. Педагогическая игра обладает существенным признаком –

четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы. Игровая форма занятий создается при помощи игровых приемов и ситуаций, выступающих как средство побуждения, стимулирования учащихся к учебной деятельности.

На занятиях объединения применяются следующие виды дидактических игр: игры упражнения, игры-путешествия, игры-соревнования и др.

Игровая ситуация дает возможность подростку осознать себя личностью, стимулирует самоутверждение, самореализацию, делает процесс обучения занимательным;

- технология индивидуального обучения используется как учебно-познавательная деятельность учащихся по выполнению специфических заданий, позволяющая регулировать темп продвижения каждого ребенка сообразно его возможностям.

Наиболее эффективным путем реализации индивидуальной формы организации учебной деятельности на занятии являются дифференцированные индивидуальные задания, которые освобождают учащихся от механической работы и позволяют при меньшей затрате значительно увеличить объем эффективной самостоятельной работы. Важным является контроль педагога за ходом выполнения заданий, его своевременная помощь в разрешении возникающих у учащихся затруднений. Индивидуальная работа проводится на всех этапах занятия, при решении различных дидактических задач; для усвоения новых знаний и их закрепления, для формирования и закрепления умений и навыков, для обобщения и повторения пройденного, для контроля, для овладения исследовательским методом и т.д.

Реализация вышеперечисленных методов и технологий обучения дополняется методами контроля образовательного процесса, которые позволяют отслеживать результативность реализации Программы.

Формы организации образовательного процесса. Занятия по типу делятся на: теоретические, практические, вводные, комбинированные, диагностические, контрольные, тренировочные, итоговые и др.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, мини-лекций, семинаров, дискуссий, диспутов, викторин и др.

Практические занятия проводятся в форме тренировок в спортивном зале, на скалодроме, деловых игр, конкурсов, тренингов, встреч с интересными людьми, консультаций, презентаций и т.д. Занятия по программе могут быть аудиторными и внеаудиторными.

Тренировочные занятия являются малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

Диагностические занятия предполагают измерение уровня сформированности различных качеств обучающихся.

На контрольных занятиях выявляются качество и уровень овладения знаниями и умениями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий.

Комплексное занятие состоит из нескольких частей, подчиненных одной цели. Воспитательный процесс в объединении строится из системы

воспитательных влияний и направлен на создание единой воспитательной среды. Это поддержка традиций объединения, воспитание дружеских отношений между членами коллектива, дисциплины, товарищества и внимательного отношения к младшим, деликатности по отношению к женскому полу. Коллектив объединения становится «школой», где черпаются такие отношения как: справедливость, ответственность, гуманизм, инициативность и честность. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники лазанья. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основными техническими приемами скалолазания. Одновременно дети осваивают основы страховки и безопасного лазания под руководством тренера.

Основные методы, применяемые на данном этапе: игры и игровые упражнения. Занятия строятся на интересе детей со сменой нагрузки каждые 20 минут, не утомляя внимание детей однообразными движениями. Главная задача педагога - отобрать способных детей для дальнейшего совершенствования. Так как в этом возрасте активно развивается ловкость, гибкость и координация, то работу следует строить в этом направлении. В конце года учащиеся выполняют контрольные нормативы. Форма организации образовательной деятельности – очная.

Педагогические технологии

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать такие технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет, сценариев и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на выездах и в походах, тестирование и пр.)

Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий – спортивный зал;
- занятия на местности проводятся на естественном скальном рельефе;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещение для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. Занятия проводятся на исправном оборудовании.

В основе обучения лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность.

Спортивное оборудование и инвентарь

Личное:

- беседка страховочная
- усы самостраховки
- карабины страховочные
- подъемное устройство «жумар»
- страховочное спусковое устройство «лукошко» или «восьмерка»
- скальные туфли
- мешочек для магнезии
- каска

Специальное:

- тренажер (скалодром)
- зацепы разного размера с болтами
- рельефы скальные (треугольный, шестигранный, овальный)
- веревки (динамическая, статическая)
- веревка вспомогательная (репшнур)
- карабины страховочные
- оттяжки.

Санитарно-гигиеническое обеспечение

Санитарно-гигиеническое обеспечение деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы) «Спортивное скалолазание» объединения «Скалолаз» и «Феникс 3» регламентируется Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, предотвращению утомляемости, повышению их работоспособности и результативности продуктивной творческой деятельности способствуют:

- температурный режим;
- проветривание учебного кабинета;
- освещение согласно установленных норм;
- предупреждение утомления обучающихся;
- чередование видов деятельности;
- динамические паузы;
- правильная рабочая поза и осанка обучающихся;
- соответствие мебели росту обучающихся.

Список литературы для педагога

1. Антонович, И.И. Спортивное скалолазание / И.И. Антонович. – М.: ФиС, 1978. – 102 с.
2. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм) / Ю.В. Байковский. – М.: Вилад, 1996. – 210 с.
3. Байковский, Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта / Ю.В. Байковский. – М.: Вертикаль, 2005.– 236 с.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005г. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002. – 198 с.
5. Пиратинский, А.Е. Подготовка скалолаза / А.Е. Пиратинский. – М.: ФиС, 1999. – 174 с.
6. Подгорбунских, З.С., Пиратинский, А.Е. Техника спортивного скалолазания / З.С. Подгорбунских, А.Е. Пиратинский. – Екатеринбург, УГТУ – УПИ, 2000. – 219 с.
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания / Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002. – 273 с.
8. Спортивное скалолазание- <http://www.rusclimbing.ru>.
9. Федотенкова, Т.П., Федотенков, А.Г., Чистякова, С.Г., Чистяков, С.А. Юные скалолазы/ Авторская программа. – М., 2003.- 48 с.

Список дополнительной литературы для педагога:

1. Вашляева, И. В. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями [Текст] : учебное пособие / И. В. Вашляева, Н. А. Романова, Н. Н. Шуралева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. гос. экон. ун-т. – Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. – 99 с. <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf>
2. Гусева, А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца юных скалолазов: автореферат дис. ... кандидата медицинских наук: 14.00.09, 14.00.51 / Науч. центр здоровья детей РАМН. - Москва, 2003. - 24 с.
3. Давыдова, Е. В., Давыдов, Е. А. Развитие качества гибкости студентов при подготовке к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. – 53с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492590.pdf>
- 4 Железняк, Ю.Д., Петров, П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждений высш. образования / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 7-е изд.,стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
5. Колчанова, В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9 - 12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт- Петербург. – 157 с.
6. Кризи, М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / М. Кризи. - М.: Эксмо, 2017. Петербург, 2001. юных скалолазов. – М., 2003. -123 с.

7. Кудрявцев, И. С., Козловских, И. С., Микушин, М. В. Методы воспитания скоростно-силовой выносливости у студентов. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. – 115 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf>
8. Линн, Хилл Скалолазание – моя свобода / Хилл Линн. - М.: Нестор-История, 2017. – 240 с.
9. Малкин, В. Р. Психологические методы подготовки спортсменов : учеб. пособие для СПО / В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. — М.: Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. — 96 с. — (Серия : Профессио-нальное образование).
10. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А.Б.Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябина. – М.: Издательство Юрайт 2014. – 424 с.
11. Окслейд, К. Скалолазание [Текст] / Крис Окслэйд; [пер. с англ. Н. Полетаевой]. - Москва: Мнемозина, 2009. - 32 с.: ил. - (Экстремальные виды спорта = Extreme sports : в 6 кн.) (Планета любознательных : библиотека познавательной литературы). - Алф. указ.: С. 32.
12. Письменский, И. А., Аллянов, Ю. Н. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. – 450с. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/467588>
13. Синицын, С. Е. Основы скалолазания. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. – 51с. Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492596.pdf>
14. Хаттинг, Г. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017. – 100 с.
15. Хаттинг, Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017.- 160 с.
17. Хилл, Линн Скалолазание - моя свобода. Моя жизнь в вертикальном мире / Линн Хилл при участии Грэга Чайлда; предисл. Джона Лонга; [пер. с англ. А. Г. Штукенберга]. - Санкт-Петербург: Нестор-История: Трамонтана, 2012. - 235, [1] с. : ил. ; [12] л.: цв. ил. - Пер. изд.
18. Шкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство Тулома, 2007. – 328 с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Алексеев, А.А. Питание в туристском походе / А.А. Алексеев. - М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999. – 29 с.
2. Балабанов, И.В. Узлы / И.В. Балабанов.- М.: 1998. – 43 с.
3. Официальный сайт Федерации скалолазания России. - [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.c-f-r.ru/>
4. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и методические указания. – М.: ФСР, 2006. – 45 с.
5. Физкультура для всех: для детей и взрослых. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.c-f-r.ru/>

Интернет-ресурсы

1. <http://www.c-f-r.ru> – Федерация скалолазания России;
2. <http://www.rusclimbing.ru> – интернет-страница о скалолазании;
3. <http://www.rockclimbing.ru> – журнал о скалолазании.

ПРИЛОЖЕНИЕ

**ЕЖЕГОДНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Ключевые общеучрежденческие дела

Дела	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Мероприятия, посвященные профилактике ПДД	Дети	Сентябрь 2023	Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Конкурс «Мама – такая разная!», посвященный Дню матери	Дети	Ноябрь 2023	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В.
Соревнования по скалолазанию на призы Деда Мороза	Дети, родители	Декабрь 2023	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества	Дети	Февраль 2024	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Викторина «МЫ ЗНАЕМ – МЫ ПОМНИМ!», посвященная дню памяти о россиянах, исполняющих служебный долг за пределами Отечества.	Дети	Февраль 2024	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, приуроченные к празднованию Международного	Дети	Март 2024	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.

дня 8 Марта			
Мероприятия, приуроченные ко Дню окончания Второй мировой Войны	Дети	Май 2024	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, посвященные Дню России	Дети	Июнь 2024	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, посвященные Дню памяти и скорби	Дети	Июль 2024	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, посвященные празднованию Дня Государственного флага Российской Федерации	Дети	Август 2024	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Краевые, окружные, городские культурно-массовые мероприятия			
«Горный фестиваль» - соревнования по спортивному туризму на горных дистанциях, скалолазанию, посвященный празднованию Дня города	Дети, родители	Сентябрь 2023	Карелин М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А.
Городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Ночное ориентирование»	Дети, родители	Ноябрь 2023	Нестеренко О.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Зимин А.А. Ижицкая М.В. Карелин М.В.
Первенство города Рубцовска по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина – боулдеринг)	Дети	Декабрь 2023	Данилюк И.А. Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н. Зимин А.А. Карелин М.В.
Городские соревнования на	Дети	Февраль 2024	Ижицкая М.В. Шумаков А.Г.

переходящий кубок «Турнир допризывника», посвященные празднованию Дня защитника Отечества			Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Карелин М.В.
Соревнования по спортивному ориентированию «Парковое ориентирование»	Дети	Апрель 2024	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А. Карелин М.В.
Городские соревнования по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина «Скорость», дисциплина «Трудность»)	Дети	Апрель 2024	Данилюк И.А. Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н.
Городской военно-патриотический слет «Подвиг победителей», посвященный празднованию Победы в ВОВ	Дети	Май 2024	Карелин М.В. Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Зимин А.А.
Городское спортивно-массовое мероприятие «Туризм для всех»	Дети	Июнь 2024	Данилюк И.А. Шумаков А.Г. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Карелин М.В. Зимин А.А.
Краевой фестиваль по скалолазанию в закрытых помещениях «Вертикали»	Дети	Март 2024	Шумаков А.Г. Данилюк И.А. Нестеренко О.В. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н. Карелин М.В. Зимин А.А.

«Гражданско-патриотическое воспитание»			
Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества	Дети	В течение года	Педагоги-организаторы, Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Проведение бесед к юбилейным датам воинской славы	Дети	В течение года	Педагоги-организаторы, Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Участие в патриотических акциях, митингах, конкурсах, смотрах, посвященных Великой Победе	Дети	В течение года	Педагоги-организаторы, Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Участие в тематических мероприятиях, выставках, конкурсах, викторинах «Моя малая Родина», посвященных образованию Алтайского края	Дети	В течение года	Педагоги-организаторы, Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
<p>Просветительская деятельность по истории города:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Проведение выездных экскурсий - Проведение экскурсий по памятным местам нашего города - Посещение краеведческого музея 	Дети	В течение года	Педагоги-организаторы, Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Привлечение родителей,	Дети	В течение года	Директор, зам. директора

обучающихся к организации и проведению мероприятий по гражданско – патриотическому воспитанию (родительские собрания, конференции, встречи, концерты и др.).			по УВР, Педагоги-организаторы, Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Проведение инструктажей о мерах безопасности при перевозках организованных групп детей	Дети	В течение года	Директор, зам. директора по УВР, Педагоги-организаторы, Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Работа с родителями			
Родительские собрания	Родители (Законные представители)	В течение года	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Представление информации родителям (законным представителям) обучающихся на официальном сайте учреждения и в социальных сетях	Родители (Законные представители)	В течение года	Данилюк И.А Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Проведение индивидуальных консультаций с родителями	Родители (Законные представители)	В течение года	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Участие родителей в мероприятиях объединения	Родители (Законные представители)	В течение года	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.