

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МКУ «Управление образования»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Станция туризма и экскурсий»

Рассмотрено
на методическом совете
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»
30 августа 2021 года

Обсуждено и одобрено
на педагогическом совете
МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»
30 августа 2021 года

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____ Данилюк И.А.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО
«Станция туризма и экскурсий»
_____ Шумаков А.Г.
Приказ № 147 от 01 сентября 2021 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НА 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММЕ
«СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ**

объединения: «Скалолаз-1; 2»

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся 7-14

Автор– составитель:
Сергеева Светлана Николаевна,
педагог дополнительного
образования МБУ ДО «Станция
туризма и экскурсий»

Рубцовск, 2021

Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
2.1 Особенности содержания программы.....	6
2.2 Основные методы обучения.....	7
2.3 Общие принципы педагогической деятельности.....	7
2.4 Ожидаемые результаты образовательной деятельности.....	8
2.5 Контроль реализации программы.....	9
3. Календарно-тематическое планирование второго года обучения.....	10
4. Содержание программы второго года обучения.....	12
5. Воспитательная работа.....	18
6. Условия реализации программы.....	24
7. Методическое обеспечение программы.....	25
8. Список литературы.....	29
9. Приложение 1.....	31

1. Паспорт программы

Полное наименование	Рабочая программа по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Спортивное скалолазание»
Руководитель	Сергеева Светлана Николаевна, Иванова Наталья Викторовна педагоги дополнительного образования
География реализации	МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий», г. Рубцовск, Алтайский край
Срок реализации	1 год
Направленность программы	Туристско-краеведческая
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"> - познавательной мотивации к истории возникновения скалолазания; - узнать способы самоорганизации и самоконтроля; - освоить основы техники в скалолазании; - изучить теоретические основы подготовки юного скалолаза; - научиться самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других; - узнать способы элементарных правил выживания в природе; - понять значения занятия скалолазанием для укрепления здоровья человека; - мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур. <p>Предметные</p> <p>Получат знания (будут знать) по темам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическая культура и спорт в России; - краткий обзор развития скалолазания; - правила поведения и техники безопасности на занятиях; - одежда и обуви для занятий скалолазанием, гигиена и режим дня; - краткие сведения о строении и функциях организма; - скалолазное снаряжение, самоконтроль спортсмена. <p>Овладеют средствами воспитания основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют требования физической подготовки;

- способами (техниками) передвижения по скальному рельефу и основами техники страховки и само страховки.

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы;

- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

- первоначальным умением и навыкам в скалолазании;

- работать индивидуально и в группе.

2. 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.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную 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.

Актуальность программы: заключается в том, что она отражает, с одной стороны: ожидания, и устремления обучающихся к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но самое главное могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, а с другой стороны, данная программа является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде экстремальных видов спорта.

Программа «Скалолазание» реализуется в МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий» с использованием существующего на станции тренажера «Скалодром», а также естественных рельефов Алтайского края (Каменка, Саввушка, Колывань, Усть-Сема и др.)

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создание условий для формирования у обучающихся предметных/непредметных способностей, личностных качеств через занятие спортивным скалолазанием.

Задачи:

1. Оздоровительная задача

- формирование понятия «Здоровье» и здоровый образ жизни через регулярные занятия скалолазанием;
- совершенствование физического развития.

2. Образовательная задача

- 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;

3. Воспитательная задача

- 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.

Особенностью данной программы является то, что многие ее задачи решаются комплексно на учебных занятиях скалолазанием в объединении, и на отдельных мероприятиях учреждения.

Учебные группы комплектуются согласно «Устава». Рекомендуемое количество обучающихся в группе, согласно нормам и требованиям СанПиН.

№ п/п	Группы обучения	Оптимальная/максимальная наполняемость в группе (чел.)	Общее количество часов в год
1.	1-год	12-15	216
2.	2-год	10-12	216
3.	3-год	10-12	216
4.	4- год	8-10	216
5.	5-год	8-10	216

Основными формами обучения являются:

- практические и теоретические учебные занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- участие в соревнованиях, товарищеских встречах,
- инструкторская и судейская практика,
- походы, экскурсии, предусмотренные в разделах программы.

Теоретическая подготовка - преподается в форме лекций, бесед, отдельных занятий, с изучением и разбором методических пособий, кино- и видеоматериалов, специализированных журналов.

Отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Общая физическая подготовка - программный материал представляется в виде заданий (упражнений), сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности на те или физические качества. Сами же задания (упражнения) по структуре схожи в той или иной мере со структурой формируемого предметного навыка.

Техническая подготовка - осуществляется с помощью словесных и наглядных методов, а также практического выполнения упражнений.

Инструкторская и судейская практика, во-первых, дает представления о структуре, содержания тренировочного занятия, о структуре соревнований, а во-

вторых, позволяет получить некоторый опыт инструкторской и судейской практики на учебных занятиях и на соревнованиях.

2.1 Особенности содержания программы

2 года обучения

В спортивно оздоровительной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, увеличение базового уровня техники лазанья, формирование образа «себя в практике скалолазания». Учебный период составляется из недельных циклов, с акцентом на тот или иной компонент обучения и подготовки. Теоретические знания «обслуживают» существующую практику обучения, подготовки и соревнований. Соревнования проводятся в лазании на «скорость» и «трудность» (небольшие трассы). Намеченные контрольные соревнования проводятся по текущему материалу занятий, без направленной подготовки к ним. На протяжении годичного цикла изменяется удельный вес отдельных видов подготовки.

По окончанию учебного года учащиеся должны выполнить, нормативные требования по общей физической подготовленности, и знать и уметь выполнять специальные упражнения скалолазов, и упражнения общей физической подготовки, уметь составлять и разбирать трассы лазания, умения запоминать трассы и по памяти воспроизводить их схематично, умения использовать способ лазания с нижней страховки, знать правила соревнований по скалолазанию и название должностей, обслуживающих соревнования и их обязанности.

2.2. Основные методы обучения

Специфические методы

Методы обучения двигательной деятельности:

- целостно-конструктивный метод (трасса проходится с самого начала до конца);
- расчленено - конструктивный метод (трасса проходится по отдельным движениям);
- метод сопряжённого воздействия (на трассе появляются дополнительные препятствия требующих увеличения 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

Наглядные методы показ двигательного действия; демонстрации наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы.

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

Исследовательские: (проблемное обучение, групповое, индивидуальное, дифференцированное);

Здоровье сберегающие - ОФП, экскурсии в природную среду, экологическое воспитание личности.

Метод проектов и исследований; игровой; групповая работа, метод индивидуального подхода, дифференцированный метод, метод опережающего задания, анализы и самоанализы, наглядный, ТСО.

2.3. Общие принципы педагогической деятельности:

- постепенный переход от обучения простым приемам скалолазания к сложным техническим действиям и их совершенствованию на основе роста физических и психических возможностей;
- переход от обще-подготовительных средств к специальным средствам подготовки скалолазов;
- повышение степени вариативности приемов лазанья;
- адаптация к соревновательным нагрузкам;
- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся;
- формирования личного опыта.

Личностное развитие обучающихся - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Воспитательная работа направлена на формирование личностных качеств (честности, доброжелательности, самостоятельности, ответственности, настойчивости, смелости, терпеливости), на формирование в каждом бережное отношение и любовь к природе (во время занятий на естественном скальном рельефе).

Работа с детьми проводится как на учебном занятии, так и в походах выходного дня, в выездных палаточных лагерях.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественное посвящение в скалолазы;
- проводы выпускников;
- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео);
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- трудовые сборы и субботники;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии, походы на выставки, театры и кино;
- оформление учебных стендов и достижений ведущих скалолазов Центра.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания понятий об общечеловеческих ценностях, серьезно обращается внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивание не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения учащихся, их высказываниями и оценкой соперников во время соревнований, можно сделать выводы о формировании у занимающихся необходимых качеств.

2.4. Ожидаемые результаты образовательной деятельности

По окончании полного курса обучения, обучающиеся приобретут качества:

Личностные

Получают возможность

- познавательной мотивации к истории возникновения скалолазания;
- узнать способы самоорганизации и самоконтроля;
- освоить основы техники в скалолазании;
- изучить теоретические основы подготовки юного скалолаза;
- научиться самостоятельно оценивать свои достижения и достижения других;
- узнать способы элементарных правил выживания в природе;
- понять значения занятия скалолазанием для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению норм гигиены и закаливающих процедур.

Предметные

Получают знания (будут знать) по темам:

- физическая культура и спорт в России;
- краткий обзор развития скалолазания;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- одежда и обуви для занятий скалолазанием, гигиена и режим дня;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- скалолазное снаряжение, самоконтроль спортсмена.

Овладеют средствами воспитания основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости (координация);

- выполняют требования физической подготовки;
- способами (техниками) передвижения по скальному рельефу и основами техники страховки и само страховки.

Метапредметные

Обучающиеся научатся:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы;
- вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- первоначальным умением и навыкам в скалолазании;
- работать индивидуально и в группе.

Итогом реализации дополнительной образовательной программы является получение обучающимися документа подтверждающего прохождения полного курса обучения и удостоверения «Юный судья», присуждаемых учащимся совместно с федерацией Скалолазания г. Барнаула.

2.5. Контроль реализации программы

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 (таблица №1 «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 (таблица № 2 - раздел «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 68% от общего числа вопросов.

Тесты и критерии оценивания ОФП и навыков скалолазания приведены в приложении в таблице 1 и 2. 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.

2. Календарно-тематическое планирование второго года обучения

	Содержание занятий	Всего	Теория	Практ
Сентябрь	Скалолазание в мире.	1	1	-
	Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	1	1	-
	Ориентирование участие в соревнованиях	4	2	2
	ОФП - Развитие силы	3	1	2
	ОФП -Развитие скорости	2	1	1

	ОФП- Развитие ловкости	2	1	1
	ОФП -Развитие гибкости	3	1	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	1	1
	Техника лазания	4	1	3
	Техника страховки	2	1	1
Октябрь	Виды и правила соревнований в скалолазании.	2	1	1
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	3	-	3
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	3	-	3
	Техника лазания	4	-	4
	Техника страховки	2	-	2
	Учебные соревнования/контрольное лазание	4	-	4
Ноябрь	Скалолазное снаряжение.	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	3	-	3
	Техника страховки	1	-	1
	Участие в соревнованиях/контрольное лазание	8	-	8
	Краеведение	1	1	-
Декабрь	Гигиена, закаливание.	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	5	-	5
	Техника страховки	2	-	2
	Краеведение	2	-	2
	Учебные соревнования/контрольное лазание	4	-	4
Январь	Режим дня спортсмена.	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	4	-	4
	Техника страховки	2	-	2
	Краеведение	1	-	1
	Учебные соревнования/ контрольное лазание	6	-	6

Февраль	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	3	-	3
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	4	-	4
	Техника страховки	2	-	2
	Краеведение	2	-	2
	Учебные соревнования /контрольное лазание	4	-	4
Март	Самоконтроль спортсмена	1	-	1
	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	4	-	4
	Техника страховки	2	-	2
	Краеведение	1	-	1
Учебные соревнования/контрольное лазание	6	-	6	
Апрель	Ориентирование	1	-	1
	ОФП – Развитие силы	2	-	2
	ОФП –Развитие скорости	2	-	2
	ОФП- Развитие ловкости	2	-	2
	ОФП –Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	2	-	2
	Техника лазания	2	-	2
	Техника страховки	2	-	2
Учебные соревнования/контрольное лазание	9		9	
Май	ОФП - Развитие силы	2	-	2
	ОФП -Развитие скорости	2	-	2
	ОФП- Развитие ловкости	4	-	4
	ОФП -Развитие гибкости	2	-	2
	ОФП- Развитие выносливости	3	-	3
	Техника лазания	2	-	5
	Техника страховки	2	-	2
	Краеведение	2	-	2
	Учебные соревнования/контрольное лазание	5	-	5
	Итого	216	18	198

3.Содержание программы второго года обучения

Задачи:

-укрепление здоровья, улучшение физического развития учащихся;

-воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;

- углубленное обучение техники лазания;

- приобретение начальных навыков спортивной подготовки;

- освоение правил техники безопасности;

-приобретение навыков и практики соревновательной деятельности в соответствии с правилами скалолазания;

- формирование образа «себя в практике скалолазания»

1. Теоретическая подготовка

1.1. Скалолазание в мире (Сентябрь - 1 ч.) Развитие скалолазания в мире.

Выдающиеся мировые скалолазы.

1.2. Виды и правила соревнований в скалолазании (Октябрь - 1 ч.)

Значение соревнований, виды и характер соревнований. Порядок проведения соревнований. Правила соревнований в дисциплине трудность и скорость. Определение результатов.

1.3. Правила поведения и техника безопасности в скалолазании (Сентябрь -1 ч.) Обеспечение безопасности во время занятия на скалодроме. Обеспечение безопасности при занятиях на скалах.

1.4. Скалолазное снаряжение (Ноябрь - 1 ч.) Ознакомление со специальным снаряжением скалолаза. Страховочные веревки. Их виды и применение. Виды страховочных карабинов и устройств для страховки и спуска. Особенности применения страховочных оттяжек. Уход за снаряжением, хранение.

1.5. Гигиена, закаливание (Декабрь – 1 ч.) Правила гигиены. Виды и способы закаливания.

1.6. Режим дня спортсмена (Январь – 1 ч.) Правильный режим дня юного спортсмена. Режим дня во время соревнований.

1.7. Сведения о строении и функциях организма человека (Февраль – 1 ч.) Строение человека и функции его организма. Мышцы и суставы, их значение и функции.

1.8. Самоконтроль спортсмена (Март - 1 ч.) Объективные данные самоконтроля: вес, частота пульса, восстановление пульса, результаты контрольных испытаний.

2. Общая физическая подготовка (Сентябрь - Май)

Совершенствование двигательных действий, в которых требуется проявлять быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость (координацию).

На данном этапе предусматривается обучение новым формам и методам воспитания гибкости, ловкости и силы. Изучаются виды и методика воспитания силы и выносливости. Для воспитания физических качеств используются тренажеры и технические средства.

2.1. Воспитание общей выносливости – 23ч.

Осуществляется с помощью обще подготовительных упражнений в беге и ходьбе на длинные дистанции, в беге на лыжах, выполнение простых упражнений с невысокой степенью нагрузки длительное время.

2.1.1. Воспитание силовой выносливости-6 ч.

происходит в спортивных упражнениях на тренажерах (примерные упражнения):

- 1) Лазание длинных боулдерингов «по кусочкам» до 15 перехватов;
- 2) Лазание трасс с 20-ю и более перехватами;
- 3) Лазание в течении 10-15 минут;
- 4) И др.

2.1.2. Воспитание скоростно-силовой выносливости- 6 ч.

осуществляется в лазании боулдеринговых проблем с динамическими и статическими перехватами.

Упражнения для развития статических перехватов:

- 1) Из вися в блоке на руке, медленно вытягивать вторую руку как можно выше.
- 2) Подтягивание - на двух руках сгибание предплечья, на одной руке разгибание.

Воспитание скоростной и скоростно-силовой выносливости происходит в режимах анаэробной и аэробной нагрузки:

2.1.3. Анаэробная тренировка на выносливость- 5 ч.

Так называется интенсивная работа на коротких трассах (т.е. трассах длиной около 10 движений, требующих 2 минут на прохождение). Наиболее эффективный вариант такой тренировки - лазание нескольких трасс чуть легче максимального уровня. Первые трассы лёгкие, следующие - тяжелые, и последние 2-3 предельные

2.1.4. Аэробная тренировка на выносливость 5 ч.

Это тип тренировок на выносливость, при котором используются более длинные трассы. Такие тренировки позволяют увеличить время достижения полной забитости, совершать больше сложных движений и быстро восстанавливаться после них. Тренировать этот тип выносливости нужно путем лазания нескольких трасс с различным балансом сложности и длины.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Методика воспитания выносливости **1 час**.

2.2. Воспитание силы. 25 ч. Осуществляется с помощью упражнений для различных групп мышц.

2.2.1. Для мышц рук (примерные упражнения) -4 ч.

- 1) Сгибание разгибание рук в висе на перекладине хватом руками сверху или на прибитой планке.
- 2) Выход руками в упор из вися на перекладине.
- 3) Сгибание разгибание рук в висе на пальцах на доске.
- 4) Сгибание разгибание рук в висе на зацепках.
- 5) Сгибание разгибание рук в висе в широком хвате в сторону правой или левой руки.
- 6) Перекаты от одной руки к другой в висе на перекладине широким хватом на согнутых руках.
- 7) Блоки в висе на руках с различными углами сгибания локтевых суставов.
- 8) Сгибание разгибание одной руки в висе на перекладине с опорой на ноги. Вторая рука держит лучезапястный сустав.
- 9) Сгибание двух рук в висе на перекладине с выбрасыванием одной руки вверх в положении согнутых рук.

10) Сгибание рук в висе на перекладине, выход в упор на руки, подъем на ноги на перекладину.

11) Сгибание разгибание рук в висе на зацепах, кампусборде.

12) И др.

2.2.2. Для мышц ног (примерные упражнения) - 4 ч.

1) Приседания на одной ноге с опорой и без опоры.

2) Выходы на ногу на высокую опору с руками и без рук.

3) Прыжки на стенку с зацепками с четким хватом руками за зацепки и постановкой ног на зацепки.

4) Специальные упражнения на гимнастической стенке: прыжки, траверсы с раз личными хватами рук и различной постановкой ног.

2.2.3. Для мышц брюшного пресса-4 ч.

1) Подъем туловища на наклонной доске.

2) Подъем ног в висе на перекладине до угла 90 градусов («уголок»).

3) Подъем ног в висе на перекладине до касания ее кончиками пальцев ног (ноги прямые).

2.2.4. Для мышц спины-4 ч.

1) И.П. лёжа на животе одновременное поднимание рук и ног

2) Подъем верхней части туловища из положения лёжа - упражнение для мышц нижней части спины;

3) ИП: лежа на спине на горизонтальной или наклоненной (головой вниз) скамье, ноги согнуты в коленях (желательно согнуть их под 90 градусов и зафиксировать в шведской стенке), руки у груди. Поднимаем туловище к коленям, но не до конца (полностью отрывать поясницу от скамьи не надо). Возвращаемся в исходное положение.

4) Подъем согнутых ног для нижней части брюшного пресса. Выполняется на специальной стойке или гимнастических брусьях в висе с опорой на предплечья (локти и кисти рук).

2.2.5. Для мышц предплечья и кисти-4 ч.

Применяются упражнения, выполняемые на специальных тренажёрах для скалолазания, кампусборде и фингерборде (примерные упражнения):

1) Вис на пассивном хвате.

Повиснуть "открытым" хватом на толстой перекладине (5-8 см в диаметре) или на косом уступе. Висеть минуту, затем минуту отдыхайте. Выполнить 3-6 подходов.

2) Сгибание разгибание рук в висе на фингерборде

3) Висы на выносливость на кампусборде и фингерборде

4) Вращение запястья. Взять в руку, зажав между большим пальцем и ладонью толстую книгу или доску весом 2-4 кг. Положить руку перед собой на стол ладонью вверх и выполнять вращения запястьем, сконцентрировавшись на хвате. Сделать 1-3 подхода по 20-40 повторов.

2.2.6. Воспитание скоростной силы- 4 ч.

Осуществляется с помощью спортивных упражнений, выполняемых на тренажерах (примерные упражнения):

1. Лазание вверх на скорость по лёгким трассам;

2. Лазание боулдеринговых проблем, направленных на динамичные перехваты.

В теоретическом блоке изучаются темы: Методика воспитания силовых способностей. -1 ч.

2.4. Воспитание быстроты -26 ч.

Осуществляется с помощью обще подготовительных и специальных упражнений (примерные упражнения):

2.4.1. Бег на короткие дистанции- **5ч.**

2.4.2. Прыжки в высоту и в длину- **5ч.**

2.4.3. Много скоки на двух и одной ноге- **5 ч.**

2.4.4. Прыжки со скакалкой-**5 ч.**

2.4.5. Специальные упражнения на шведской стенке (прыжки с перекладины на перекладину) - **5 ч.**

В теоретическом блоке, изучаются темы: воспитание быстроты двигательной реакции, быстроты одиночного движения. **1 ч.**

2.5. Воспитание ловкость или координация. 22 ч.

2.5.1. Развивается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления- **7 ч.**

2.5.2. Лазании на шведской стенке, веревочным лестницам перекрестными и приставными движениями рук и ног, ходьба по тросу – **7ч.**

2.5.3. Лазании боулдеринговых проблем и др.-**7 ч.**

В теоретическом блоке, изучаются темы: Методика воспитания ловкости и координационных способностей. **1 ч.**

2.6. Воспитание гибкости. 22 ч. Осуществляется с помощью простых упражнений на растягивания, выполняя сгибания-разгибания, наклоны, повороты, махи, вращения, с помощью партнера и приспособлений.

(утяжелителями, верёвками, скакалкой, резиной и др.).

Примерные упражнения: -**21 ч.**

1) Стоя на одной ноге взяться одноименной рукой за стопу другой ноги и вытянуть ее в сторону.

2) Встать на правое колено, взяться правой рукой за правую стопу и прижать пятку к области ягодиц.

3) Выпад. Из выпада. Положить ладони на пол с двух сторон от согнутой ноги, выпрямить колени, не отрывая ладоней от пола. Стопы на одной линии, плотно прижаты к полу, носки повернуты в одну сторону.

4) Ноги расставлены широко, колени согнуты и разведены в стороны, руки упираются в колени. Согнуть колени и упереться локтями в пол.

5) Сесть на правую ногу, пятка на полу. Левая нога выпрямлена в сторону, носок натянуть на себя. Руки лежат ладонями на полу.

6) Сесть на пол, развести ноги максимально широко. Наклон вперед грудью к полу.

7) Сесть на пол, вытянуть правую ногу вперед, носок натянуть на себя. Левая нога согнута в колене и пяткой прижата к паху. Наклониться вперед и взяться руками за стопу правой ноги.

8) «Баттерфляй» сидя. Сядьте на пол. Колени согнуты и разведены в стороны. Нажимайте на ноги локтями, пытайтесь опустить колени ещё ниже.

9) Широкий шпагат. Сядьте на пол, разведите в стороны ноги (но, чтобы вам было комфортно) и начните медленные повороты влево, затем вправо. Спина должна быть прямой, плечи и голову не сгибать.

10) Сесть на пол, вытянуть правую ногу в сторону, левую согнуть и прижать пятку к паху. Положить правую руку на левое бедро, левую руку поднять над головой и наклониться боком к правой ноге, левой рукой взяться за правую стопу.

В теоретическом блоке, изучаются темы: Методика воспитания гибкости. **1 час.**

Развивается с помощью упражнений на равновесие в ходьбе, в беге по уменьшенным опорам, со сменой направления, лазании на шведской стенке,

3. Техническая подготовка (Сентябрь - Май)

3.1. Техника лазания. 23 ч.

Основными задачами являются совершенствование уже освоенных технических приемов и разучивание новых более сложных.

3.1.1. Совершенствования технических действий - 5 ч.

1) с крестные движения рук;

2) смена рук;

3) хваты руками: закрытый хват (замок), открытый хват, подхват, откидка.

3.1.2. Совершенствование и изучение приёмов техники ног- 5 ч.

1) «Разножка»;

2) «Лягушка»;

3) «Распор»;

4) «Накат на ногу».

5) Обучение технического приёма «Поддержка пяткой или носком» - применяется на вертикальных и нависающих маршрутах, где сильно отбрасывает, и где возникает необходимость в дополнительной точке опоры.

3.1.3. Обучение и совершенствование передвижения по скальному рельефу -12 ч.

1. Совершенствование свободного лазания- **2ч.**

2. Совершенствование лазания с верхней страховкой- **3ч.**

3. Совершенствование лазания с нижней страховкой - **3ч.**

- срывы;

- лазание траверсом;

- спуск лазанием;

4. Лазание на скалах- **4 ч.**

-совершенствование лазания с верхней страховкой

-обучения лазания с нижней страховкой

В теоретическом блоке, изучаются темы: Техника лазания на скалах с нижней страховкой. Техника лазанья в дисциплине трудность-**1 ч.**

3.2. Техника страховки.20 ч. Основными задачами являются:

3.2.1. Совершенствования техники страховки с нижней и верхней веревкой- 3 ч.

3.2.2. Совершенствование узла восьмёрка одним концом-3 ч.

3.2.3. Совершенствование страховки с нижней веревкой -4ч.

3.2.4. Совершенствование страховки с верхней веревкой -3 ч.

3.2.5. Совершенствование вщёлкивания оттяжек при лазании с нижней страховкой- **3 ч.**

3.2.6. Обучение страховки на скалах с верхней веревкой- **3ч.**

В теоретическом блоке, изучаются тема: Требования, предъявляемые к страховке на скалах, к подготовке трасс соревнований, страховке и поведению спортсменов и зрителей. Опасности, связанные с особенностями макро- и микрорельефа скальных тренажеров. - **1 час**

4. Краеведение (Сентябрь - Май) 2ч. Принимать участие в эколого-краеведческих мероприятиях. МБОУ ДОД «Станция детского и юношеского туризма экскурсий».

Проведение экологические мероприятия на соревнованиях.

5. Ориентирование (Сентябрь - Май) 9 ч. Формы горного рельефа. В теории ориентирования на горной местности применяется понятие площадных, линейных и точечных ориентиров. Сентябрь. **4 ч.**

Ориентирование в высокогорье. Ориентирование на горной местности называется комплекс действий по определению положения группы относительно характерных объектов горного рельефа (вершин, рек, ледников, перевалов) по выбору направления пути. Знать формы и знаки горного рельефа.

Определение своего местонахождения, составление плана местности в высокогорье. Движение по заданному маршруту с картой.

Составление схем маршрута. Движение по азимуту, читать карту. **Май 5 ч.**

6. Учебные соревнования. 36 ч.

Участие в соревнованиях. Обязательное минимальное количество соревнований за учебный год – **4**

Соревнования городского, клубного и краевого уровня на третий год обучения.

Городские соревнования по скалолазанию. броддеринг Октябрь. **8 ч.**

СФО по скалолазанию г. Новосибирск -**8 ч.**

Первенство края по скалолазанию г.Рубцовск февраль-**8ч.**

Кубок СЦ «Баланс» - октябрь. январь. апрель -**8 ч.**

5. Воспитательная работа

Настоящая Рабочая программа воспитания (далее – Программа) разработана для детей в возрасте от 7 до 14 лет, обучающихся в объединении «Скалолаз», 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».

Программа представляет собой базисный минимум воспитательной работы, обязательный для проведения с обучающимися объединения «Скалолаз», и может быть дополнена в течение учебного года в зависимости от конкретных образовательных потребностей детей.

Для обучающихся объединения «Скалолаз» дошкольного и мл. школьного возраста (7-10 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» 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» 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: «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» 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.

По результатам освоения Программы заполняется лист наблюдения.

К Программе прилагается ежегодный календарный план воспитательной работы (Приложение 1).

6. Условия реализации программы.

6.1. Кадровое обеспечение - педагоги, имеющие средне-специальное или высшее образование, имеющие опыт работы с детским коллективом и обладающие знаниями и практическими умениями скалолазной подготовки, стремящиеся к профессиональному росту.

6.2. Информационное обеспечение:

- видео записи (учебные и познавательные фильмы по скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках по скалолазанию, видеоматериал об известных скалолазах России и мира);

- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия по скалолазанию);

- специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи о скалолазании);

- интернет;

6.3. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Скалодром, специальное снаряжение и оборудование для занятия скалолазанием, личное снаряжение юного скалолаза, бивачное оборудование, аудио и видео аппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет.

Личное снаряжение:

- система страховочная;
- скальные туфли;
- мешок для магнезии;
- страховочное устройство «восьмерка»;
- карабин с муфтой;
- дневник тренировок;
- секундомер;
- спальный мешок;
- коврик «каре мат»;
- рюкзак скальный;
- кроссовки, спортивная одежда.

Специальное снаряжение:

- тренажеры;
- зацепы с болтами и шайбами;
- веревки страховочные;

- карабины муфтованные;
- крючья скальные;
- средства для промежуточных точек страховки на скалах;
- оттяжки с карабинами;
- стационарное оборудование для верхней страховки;
- гимнастические маты;
- средства для подъема, спуска по веревке.

Бивуачное оборудование:

- палатки;
- набор котлов;
- костровое оборудование;
- газовая горелка с газовыми баллонами;
- тенты от дождя.

7. Методическое обеспечение программа

Критерии оценки для приема контрольных нормативов ОФП

МАЛЬЧИКИ

Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	23	24	26	28	30	32	34
	в/с	4	20	21	23	25	28	30	31
	ср	3	17	18	20	22	25	28	29
	н/с	2	14	15	17	19	22	25	27
	низ	1	13	14	15	16	18	20	23
Приседание на одной ноге	выс	5	6	8	10	12	14	16	18
	в/с	4	5	7	9	10	12	14	16
	ср	3	4	5	7	9	10	12	14
	н/с	2	3	4	5	7	8	10	12
	низ	1	2	3	4	5	6	8	10
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	6	7	8	9	13	12	11
	в/с	4	5	6	7	8	12	11	10
	ср	3	4	5	6	7	11	10	9
	н/с	2	3	4	5	6	10	8	8
	низ	1	2	3	4	5	8	7	7

ДЕВОЧКИ

Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	выс	5	17	20	21	23	25	25	30
	в/с	4	14	17	18	18	18	18	18
	ср	3	11	14	15	16	16	16	26
	н/с	2	8	11	12	13	13	13	13
	низ	1	7	8	9	10	10	10	10
Приседание на	выс	5	6	7	8	10	12	13	14

одной ноге	в/с	4	5	6	7	8	11	12	13
	ср	3	4	5	6	7	9	10	11
	н/с	2	3	4	5	6	7	8	9
	низ	1	2	3	4	5	6	7	8
Наклоны туловища вперед из основной стойки на гимнастической скамейке	выс	5	7	9	11	13	15	14	13
	в/с	4	6	7	9	11	13	12	11
	ср	3	5	6	7	9	11	10	9
	н/с	2	4	5	6	7	9	8	7
	низ	1	3	4	5	6	7	6	6

Критерии оценки для приема контрольных нормативов навыков скалолазания

МАЛЬЧИКИ									
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Подтягивание на зацепах	выс	5	6	8	10	12	14	16	18
	в/с	4	5	7	8	10	12	14	16
	ср	3	4	5	7	8	10	12	14
	н/с	2	3	4	5	7	8	9	11
	низ	1	2	3	4	5	6	7	9
Вис на площадке размером 30 мм	выс	5	20	23	26	29	32	35	38
	в/с	4	17	20	23	26	29	32	35
	ср	3	14	17	20	23	26	29	32
	н/с	2	10	14	17	20	23	26	29
	низ	1	7	10	13	16	19	22	25
Поднимание прямых ног в горизонтальное положение в висе на гимнастической стенке	выс	5	13	15	17	19	22	25	22
	в/с	4	11	13	15	17	19	22	19
	ср	3	9	11	13	15	17	19	17
	н/с	2	7	9	11	13	15	17	15
	низ	1	5	7	9	11	13	15	13
ДЕВОЧКИ									
Наименование	Баллы	Уровень	Возраст						
			10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Подтягивание на зацепах	выс	5	5	6	8	10	12	13	14
	в/с	4	4	5	6	8	10	11	12
	ср	3	3	4	5	6	8	9	10
	н/с	2	2	3	4	5	6	7	8
	низ	1	1	2	3	4	5	6	7
Вис на площадке	выс	5	15	18	21	23	26	29	32

размером 30 мм	в/с	4	12	15	18	21	23	26	29
	ср	3	9	12	15	18	21	23	26
	н/с	2	6	9	12	15	18	21	23
	низ	1	3	6	9	12	15	18	21
Поднимание прямых ног в горизонтальное положение в висе на гимнастической стенке	выс	5	10	14	17	19	20	21	17
	в/с	4	8	10	14	17	18	19	14
	ср	3	6	8	10	14	15	17	10
	н/с	2	4	6	8	11	12	14	8
	низ	1	2	4	6	8	10	12	6

Оценивание учащихся

В приведенных оценочных таблицах каждое значение уровня подготовленности переводятся в «балльную» систему оценок после выполнения отдельного тестового упражнения:

Низкий - 1 балл; Н/среднего - 2 балла; Средний - 3 балла; В/среднего - 4 балла; Высокий - 5 баллов.

Для получения обобщенной оценки баллы, полученные в результате выполнения учащимися тестовых упражнений, суммируются. Норме физического развития в комплексной оценке (таблица 3) соответствует «средний уровень» набранный в пяти, четырех либо трех тестовых упражнениях (в отдельных случаях оценивается динамика показанных результатов в параметрах одного уровня), что также является успешным результатом.

Нормативные требования по физической подготовке для перевода учащихся на очередные этапы подготовки

<u>Уровни</u>	<u>Баллы</u>
По трем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	3-4
Н/среднего	5-7
Средний	8-10
В/среднего	11-13
Высокий	14-15
По четырем критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	4-6
Н/среднего	7-9
Средний	10-14
В/среднего	15-17
Высокий	18-20
По пяти критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	5-8
Н/среднего	9-12
Средний	13-18
В/среднего	19-22

Высокий	22-25
По шести критериям (тестовым упражнениям)	
Низкий	6-9
Н/среднего	10-14
Средний	15-22
В/среднего	23-27
Высокий	28-30

Упражнения в игровой форме по скалолазанию для детей 7-10 лет

1. «Нарисуй-ка».

Наверху траверса крепится карандаш на веревочки и чистый альбомный лист. Дети залазят и рисуют каждый по одному штриху (предположим елочка, дом, портрет и т.п.) Можно провести в виде эстафет.

2. «Обруч».

Для упражнения используется обруч. Дети свободно лазают по тренажеру и передают его друг другу. У кого он оказывается в руках, тот перелезает через него, не сходя с зацепок и передает другому. Лазанье на легком рельефе.

3. «Подарочек».

Дети стоят на тренажере и начинают лазать. Они передают любой предмет (подарочек), беря его одной рукой и передавая другой рукой.

4. «Облезь меня».

Дети лазают по траверсу, одни в одну сторону, другие на встречу. Нужно не слезая с тренажера, облезть друг друга разными способами, как удобно (снизу, сверху, со спины).

5. «Потанцуем».

Лазанье по музыку, выполнение движений под музыку.

6. «Рывок».

Дети лезут по траверсу свободно, но по команде педагога дети должны коснуться до пола ногами или рукой до потолка. Спрыгивать на пол или выпрыгивать к потолку не разрешается.

7. «Самый быстрый».

Дети стоят поодаль тренажера в линию. Педагог отворачивается и говорит: «Внимание – марш!» Дети бегут к траверсу и лезут вверх. При команде «Стоп!» поворачиваются, победит тот, кто залез выше.

8. «Кто быстрее».

Посередине тренажера висит предмет (платок, шапка и т.д.) двое участников становятся по разные стороны скалодрома. По команде они лезут к предмету. Кто первым его возьмет – тот и победитель.

9. «Самый шустрый».

Дети лезут свободно по траверсу. Педагог стоит спиной к ним, затем говорит: «Стоп!» и поворачивается. Дети должны замереть. Кто не успел снимается с трассы.

10. «Запомни трассу».

Пролезть трассу 2-3 раза на которую указал педагог. Затем с закрытыми глазами. Лишние зацепки трогать можно, но нагружать нельзя

Список литературы

Для педагогов основная:

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФиС, 1978.
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1996.
3. Байковский Ю.В. Особенности формирования и классификация горных неолимпийских видов спорта. – М.: Вертикаль, 2005.
4. Единая Всероссийская спортивная классификация. 2001-2005 г.г. Часть 1.- М.: Советский спорт, 2002
5. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 19
6. Подгорбунских З.С., Пиратинский А.Е. Техника спортивного скалолазания. – Екатеринбург, УГТУ – УПИ, 2000
7. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и [методический указания](#) / Под ред. А.Е. Пиратинского. – М.: ФСР, 2002
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.

Дополнительная:

10. Гусева А.А. Вегетативный статус и функциональное состояние сердца
11. Вашляева И. В., Романова Н. А., Шуралева Н. Н. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями. [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf>
12. 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. - Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492590.pdf>
13. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" (квалификация "бакалавр"). - Москва: Академия, 2014.
14. Кризи, М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / М. Кризи. - М.: Эксмо, 2017. Петербург, 2001. юных скалолазов. – М., 2003.
15. 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>
16. Колчанова В.П. Совершенствование подготовки начинающих скалолазов 9- 12 лет. Магистерская диссертация: АФК им. П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург
17. Линн, Хилл Скалолазание – моя свобода / Хилл Линн. - М.: Нестор-История, 2017.

18. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/449973>
19. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
20. Окслэйд, К. Скалолазание / К. Окслэйд. - М.: Мнемозина, 2018. - 940 с.
21. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2020. Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/467588>
22. Сеницын С. Е. Основы скалолазания. [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492596.pdf>
23. Хаттинг, Г. Альпинизм. Техника восхождений, ледолазания, скалолазания / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017.
24. Хаттинг, Г. Скалолазание. Базовое руководство по снаряжению и техническому оснащению / Г. Хаттинг. - М.: Гранд-Фаир, 2017.
25. Хилл, Линн Скалолазание - моя свобода. Моя жизнь в вертикальном мире / Линн Хилл. - Москва: ИЛ, 2017.
26. Шкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. – Мурманск: Тулома, 2017 г.

Для обучающихся

27. Алексеев А.А. Питание в туристском походе. — М.: ЦДЮТур МО РФ, 1999.
28. Балабанов И.В. Узлы. — М.: 1999
29. Спортивное скалолазание: правила соревнований. Требования и [методические указания](#). – М.: ФСР, 2006.
30. Официальный сайт Федерации скалолазания России. - [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.c-f-r.ru/>
31. Физкультура для всех: для детей и взрослых. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.c-f-r.ru/>

План воспитательной работы объединений «Скалолаз»

на 2021 -2022 учебный год

«Ключевые дела МБУ ДО «Станция туризма и экскурсий»

Дела	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Мероприятия, посвященные профилактике ПДД	Дети	Сентябрь 2021	Данилюк И.А. Ижицкая М.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Конкурс «Мама – такая разная!», посвященный Дню матери	Дети	Ноябрь 2021	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В.
Соревнования по скалолазанию на призы Деда Мороза	Дети, родители	Декабрь 2021	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, приуроченные к празднованию Дня защитника Отечества	Дети	Февраль	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, приуроченные к празднованию Международного дня 8 Марта	Дети	Март	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, посвященные Дню России	Дети	Июнь	Ижицкая М.В. Нестеренко О.В. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Мероприятия, посвященные Дню памяти и скорби	Дети, общественность	Июнь	Сергеева С.Н. Иванова Н.В.

Краевые, окружные, городские культурно-массовые мероприятия

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Первенство города по скалолазанию на	Дети, родители	Сентябрь 2021	Директор Методисты Педагог-

естественном рельефе. Трудность.			организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
«Горный фестиваль» по скалолазанию	Дети, родители	Октябрь 2021	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Краевой Кубок Скалолазного центра «Баланс» 1 этап.	Дети	Октябрь 2021	Лугинина О.А Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Открытые городские соревнования по спортивному ориентированию бегом «Золотая осень», посвященные «Дню учителя»	Дети	Октябрь 2021	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Городской туристско - краеведческий слет «Родина моя - Алтай»	Дети	Октябрь 2021	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом
Школа безопасности и спасательные работы г. Барнаул	Дети	Октябрь 2021	Алтайский краевой центр детского отдыха, туризма, краеведения. «Алтай» Красоткина Д.А.
Соревнования рубцового образовательного округа по спортивному ориентированию, посвященные Дню народного	Дети	Ноябрь 2021	Директор Методисты Педагог - организатор

единства			
Соревнования по спортивному ориентированию «ночное ориентирование»	Дети	Ноябрь 2021	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом
Клубные Открытый турнир по скалолазанию, посвященного «Дню спасателя»	Дети	Ноябрь 2021	АРСО ПОО «Патриот плюс» Сергеева С.Н. Иванова Н.В
Сибирский Федеральный округ по скалолазанию г. Новосибирск	Дети	Декабрь 2021	ФСР г. Новосибирск Брагина Д.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В.
Первенство города Рубцовска по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина – боулдеринг)	Дети	Декабрь 2021	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Соревнования по скалолазанию на приз «Деда Мороза»	Дети	Декабрь 2021	Сергеева С.Н. Сергеев В.П. Иванова Н.В.
Краевой II этап Кубка Алтайского края по спортивному туризму на пешеходных дистанциях	Дети	Январь 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом
Городские соревнования на переходящий кубок «Турнир допризывника», посвященные празднованию Дня защитника Отечества	Дети	Февраль 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В Сергеев В.П.
Городские	Дети	Март 2022	Директор

соревнования по скалолазанию в закрытых помещениях (дисциплина «Скорость», дисциплина «Трудность»)			Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Соревнования по спортивному ориентированию «парковое ориентирование»	Дети	Апрель 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Краевой Кубок Скалолазного центра «Баланс» 2 этап	Дети	Февраль 2022	Лугинина О.А Сергеева С.Н. Иванова Н.В Сергеев В.П.
Г. Бийск Боулдеринг	Дети	Март 2022	Фотиев И.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В Сергеев В.П.
Краевой фестиваль по скалолазанию в закрытых помещениях «Вертикали»	Дети	Март 2022	Шумаков А.Г. Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Краевой Кубок Скалолазного центра «Баланс» 3 этап	Дети	Апрель 2022	Лугинина О.А Сергеева С.Н. Иванова Н.В Сергеев В.П
Первенства и Чемпионат Алтайского края по скалолазанию Барнаул. Трудность, скорость.	Дети	Май 2022	Федерация скалолазания Алтайского края Киреева М.А. Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Городской военно-патриотический	Дети	Май 2022	Директор Методисты Педагог -

слет «Подвиг победителей», посвященный празднованию 77-ой годовщины Победы в ВОВ			организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.
Городское спортивно-массовое мероприятие «Туризм для всех	Дети	Июнь 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.
Соревнования на учебно-тренировочных сборах по скалолазанию ДОЛ лагерь «Чайка	Дети	Июнь 2022	Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П. Артемьев С.В.
Учебно-тренировочные сборы по альпинизму «Актру».	Дети	Август 2022	Сергеев В.П. Сергеева С.Н.
Окружной Фестиваль активного туризма «Чилим – 2022»	Дети	Август 2022	Директор Методисты Педагог - организатор Зав. Отделом Сергеева С.Н. Иванова Н.В. Сергеев В.П.

«Гражданско-патриотическое воспитание»

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
Участие в праздничных мероприятиях, посвященных Дню защитника Отечества	Дети	В течение года	Педагог- организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В

Проведение бесед к юбилейным датам воинской славы	Дети	В течение года	Педагог-организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В
Участие в патриотических акциях, митингах, конкурсах, смотрах, посвященных Великой Победе	Дети	В течение года	Педагог-организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В
Участие в тематических мероприятиях, выставках, конкурсах, викторинах «Моя малая Родина», посвященных образованию Алтайского края	Дети	В течение года	Педагог-организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В
Просветительская деятельность по истории города: -Проведение выездных экскурсий - Проведение экскурсий по памятным местам нашего города - Посещение краеведческого музея	Дети	В течение года	Педагог-организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В
Привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по гражданско – патриотическому воспитанию (родительские	Дети, родители, общественность	В течение года	Директор, зам. директора по УВР, Педагог-организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В

собрания, конференции, встречи, концерты и др).			
Проведение инструктажей о мерах безопасности при перевозках организованных групп детей	Дети	В течение года	Директор, зам. директора по УВР, Педагог-организатор Сергеева С.Н. Иванова Н.В

Работа с родителями

Дела, события, мероприятия	Целевая аудитория	Ориентировочное время проведения	Ответственные
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

!